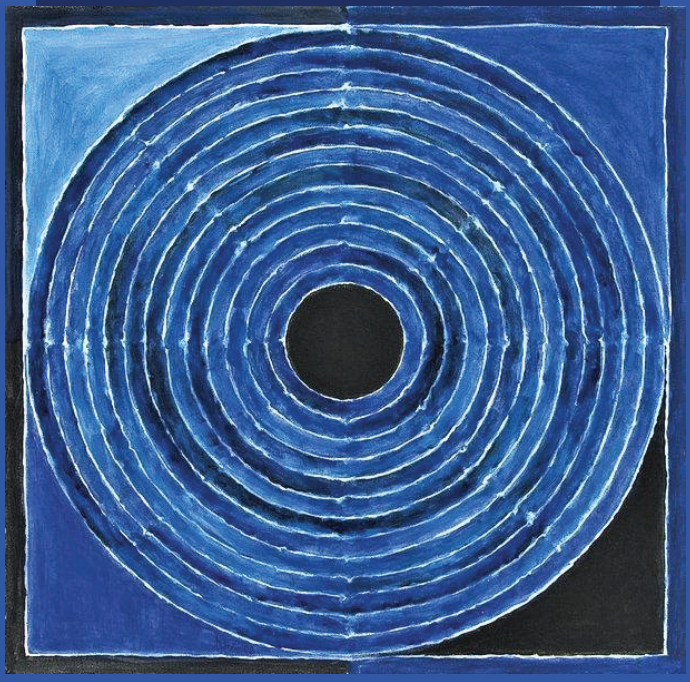
Historia
M·Í·N·I·M·A

El yoga



ADRIÁN MUÑOZ Y GABRIEL MARTINO

EL COLEGIO DE MÉXICO

HISTORIA MÍNIMA DE
EL YOGA

Colección
Historias Mínimas

Director
Pablo Yankelevich

Consejo editorial
Soledad Loaeza
Carlos Marichal
Óscar Mazín
Erika Pani
Francisco Zapata

HISTORIA MÍNIMA DE
EL YOGA

Adrián Muñoz y Gabriel Martino

EL COLEGIO DE MÉXICO

181.4509
M9671h

Muñoz, Adrián.
Historia mínima de el yoga / Adrián Muñoz y Gabriel Martino. – 1a ed. – Ciudad de México : El Colegio de México, 2019.
293 p. ; 21 cm. – (Colección Historias mínimas).

ISBN 978-607-628-945-7
Incluye referencias bibliográficas.

1. Yoga – Historia. I. Martino, Gabriel, coaut. II. t. III. Ser.

Historia mínima del yoga
Adrián Muñoz y Gabriel Martino

Primera edición: octubre de 2019.

DR © El Colegio de México, A.C.
Carretera Picacho-Ajusco 20
Ampliación Fuentes del Pedregal
Alcaldía Tlalpan
14110 Ciudad de México
www.colmex.mx

ISBN 978-607-628-945-7

Impreso en México

ÍNDICE

Introducción 9

1. Protoyoga: los orígenes 19

2. Filosofías clásicas del yoga 37

3. Acción y devoción 67

4. Mitos y leyendas en el yoga 103

5. Cuerpo, magia y alquimia 145

6. Neoyoga o los yogas de la modernidad 189

7. Sociedad y política 229

8. Posyoga o nota bibliográfica 263

Cronografía del yoga 277

Glosario 283

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1. *āsana* 173
Cuadro 2. *mudrā* 178

INTRODUCCIÓN

Imaginemos que uno se encuentra plácido y sentado al pie de un árbol. Las piernas están plegadas cómodamente, de manera que las manos pueden descansar sobre los muslos. Los ojos se encuentran cerrados y el sonido de la brisa que corre entre las hojas de las ramas llega con claridad y sin estruendo a los oídos. La piel recibe la calidez del sol del atardecer. La mente repasa sin mucho ahínco distintos pensamientos (el desayuno de la mañana, una tarea pendiente); elabora ideas a medias (¿adónde ir a pasear al otro día?, ¿por qué discutimos con aquella persona?); repara en impresiones (el tronco es irregular y tiene protuberancias; está trinando un canario). Hay una sensación de tranquilidad, de reposo, de sosiego. Uno no querría abandonar esta postura muy pronto.

¿Es esto yoga? ¿Qué es esto del yoga? ¿Tiene algo que ver con una religión o es una filosofía? ¿Un deporte? La filosofía, ¿nunca es religión? ¿Las religiones rechazan el ejercicio filosófico? O quizás el yoga no tiene nada que ver con esto y supone más bien disciplina física y espiritual. Ya sea que se trate de una vía religiosa, de una escuela filosófica, de una "forma de vida" o de un conjunto de adiestramiento físico, el yoga forma ya una parte ineluctable de la cultura mundial. Lo que nos interesa aquí es rastrear dónde surgió y cómo fue transformándose, además de reparar en sus varias facetas. En otras palabras: se trata de recorrer la vasta cultura del yoga.

Las percepciones más difundidas son que el yoga tiene que ver, de manera insoslayable, con posturas corporales y con flexibilidad. Existen incluso artículos mercantiles, como computadoras portátiles, cuyos nombres aluden al yoga, en virtud de la movilidad y versatilidad de su diseño y operatividad. En el ámbito de la

divulgación, para el público en general, la fuente original en sánscrito más importante para la práctica de un yoga corporal es sin duda la *Haṭhayoga-pradīpikā*, obra compuesta posiblemente en la segunda mitad del siglo XV o inicios del XVI, además del clásico *Yogasūtra*, de aproximadamente los siglos II-IV. Sin embargo, hubo muchos recorridos, transformaciones, desarrollos y siglos antes de llegar a esa imagen del yoga que tenemos en la actualidad, donde las posturas físicas ocupan un papel preponderante.

Resultaría más bien difícil aminorar el gran impacto que el yoga ha tenido en la cultura mundial. De hecho, el 21 de junio de 2015 se celebró la primera edición oficial del Día Internacional del Yoga. Incluso el entonces secretario general de las Naciones Unidas comenzó y culminó la ocasión desde el pedestal en Times Square con un efusivo "¡*Namaste*!". Dijo también —y ello resulta significativo— que si el yoga puede producir destreza física, bien podría también promover destreza diplomática. El yoga se erige, pues, como una práctica benéfica para la salud, para el alma y también para las habilidades culturales y políticas.

Las celebraciones de esa primera conmemoración incluyeron innumerables actividades a lo largo y ancho del orbe, en las cuales participaron con entusiasmo diversas capitales del mundo hispánico. El yoga, no está de más señalar, está instalado en Iberoamérica desde hace ya varias décadas y se ha entretejido con las prácticas cotidianas culturales, deportivas, recreativas y religiosas de más de una generación y con orientaciones diversas. Resulta innegable, pues, que el yoga constituye un fenómeno multidimensional que pertenece ya a la cultura colectiva de la humanidad y que suscita interés, atracción y debates por igual.

Esta reciente *Historia mínima* parte de un (casi) imposible proyecto: resumir en un número limitado de páginas las historias de los yogas. Como podrá apreciar el lector con nuestra aclaración, el título de la portada es en esto engañoso: no habrá *una* historia, sino *varias*; no existe *el yoga*, sino *múltiples* formas de yoga. Dar cuenta de tal complejidad y pluralidad en un espacio reducido y con un lenguaje que permita al público en general tener un acceso

cómodo y ameno no ha sido tarea fácil. Los autores hemos procurado prescindir al máximo de aparato crítico, de jerga demasiado especializada, de tecnicismos eruditos, mas sin renunciar al rigor académico con que nos hemos formado.

Ahora bien, el público hispanohablante —a diferencia de sus contrapartes anglófonas o francófonas, por mencionar dos casos paradigmáticos— carece de material de lectura serio, fiable y que se dirija de manera directa a este público. Hasta la fecha, las publicaciones tanto populares como eruditas sobre el tema son más bien escasas, de poca circulación o —algunas— de dudosa circunspección, o bien, a lo sumo, son traducciones de obras en lenguas extranjeras que ya están desactualizadas y descontextualizadas. (En la nota bibliográfica mencionaremos algo más al respecto.) Sería posible afirmar, por tanto, que ya es parte de nuestra propia cultura un fenómeno masivo cuya historia y tradición milenaria desconocemos, y que incluso carecemos, en el presente momento, de instancias de acceso a este conocimiento en nuestra propia lengua. La poquísima oferta de trabajos serios en esta materia y desde nuestra experiencia hispana es algo que debe revertirse.

El título que presentamos pretende dirigirse a este público en general, ávido de una buena introducción al tema, libre de sesgos proselitistas y que al mismo tiempo sea el fruto de una pesquisa académica y responsable, pero de fácil acceso. No menos importante es el hecho de que se trata de un libro originalmente escrito en español y dirigido al público hispanohablante. Los hilos conductores del volumen propuesto serán la atención a los textos originales y los personajes fundamentales que han contribuido, a lo largo de los siglos, al desarrollo de las tradiciones religiosas, filosóficas y ascéticas del yoga.

Vale la pena subrayar que esta *Historia mínima* está concebida como una introducción general, comprensiva y seria al fenómeno del yoga, abordado desde una perspectiva histórica, y no como un manual de ejercicios físicos o de meditación. Asimismo, el volumen ofrece un panorama completo que da cuenta de los varios desarrollos que el yoga ha experimentado a lo largo del tiempo, en

lugar de centrarse en un solo aspecto. Si bien el punto de partida es el estudio de fuentes originales e históricas, no se pretende producir un minucioso examen de textos, documentos o manuscritos. Antes bien, el objetivo es que el lector pueda apreciar las diversas facetas del yoga, tal y como éstas se ponen de manifiesto en los registros textuales disponibles que permiten ver en perspectiva el desarrollo, las transformaciones y la interacción de aquéllas con otras tradiciones, dando pie, en la época contemporánea, a expresiones de las cuales los textos modernos son sólo un pequeño índice entre otros. En otras palabras, se da espacio a los textos tradicionales (voces protagónicas en tiempos pasados y contemporáneos) y a la figura de varios maestros (tanto antiguos como modernos), para brindar un panorama comprensivo de las varias corrientes yóguicas y los puntos de conexión y disidencia entre ellas.

Los autores hemos combinado nuestra experiencia e intereses y hemos asumido el complejo y difícil desafío de escribir conjuntamente este libro. Además de retroalimentarnos, hemos compartido notas, apuntes e ideas. Adrián Muñoz, por ejemplo, utilizó datos que recopiló en breves entrevistas realizadas a nath-yoguis y algunos especialistas en 2005 y 2016 en India y Nepal, así como información que ha recabado desde entonces acerca, sobre todo, de los nath-yoguis y el hathayoga. Por su parte, Gabriel Martino ha trabajado varios temas relacionados con la *Bhagavadgītā,* el sistema de Patañjali y otras escuelas filosóficas indias. Ambos se han interesado en el fenómeno del yoga moderno. Para este libro, Muñoz se ha encargado de idear la arquitectura del volumen, ha colaborado moderadamente con los primeros tres capítulos y ha redactado la mayor parte de los capítulos 4, 5, 6, 7 y 8, que tratan en general de mitología, yogas físicos, desarrollos modernos y consideraciones sociopolíticas. Las tablas y la cronografía son también obra de Muñoz. Asimismo, ha vertido sus reflexiones acerca de los devenires del yoga en las épocas moderna y contemporánea. Martino ha brindado el material que ha nutrido sobre todo los capítulos 1 a 3, en lo que se refiere a las cuestiones sobre filosofía, ética y devoción, más breves contribuciones en otros capítulos.

Ambos especialistas han revisado y editado el contenido de todo el volumen.

Un abordaje usual en el estudio del yoga, o de muchas otras temáticas de estudio, consiste en comenzar brindando una definición del objeto de investigación. De acuerdo con tal abordaje, nuestro estudio debería proponer, antes que nada, una respuesta a la pregunta ¿qué es el yoga? Sin embargo, cuando uno se adentra en la historia de este antiguo fenómeno o, más bien, de esta milenaria familia de fenómenos, pronto se percata de que no es posible ofrecer una definición que caracterice y contemple toda la multiplicidad que el término yoga parece abarcar. Así pues, en esta *Historia mínima* trataremos de ir construyendo un panorama comprehensivo de la tradición del yoga, más que contentarnos con brindar una definición.

Por lo pronto, podemos afirmar que eso que llamamos *yoga* está compuesto por varias metodologías, prácticas, ideologías e historias. Debe tomarse en cuenta, también, que trasciende un solo terreno religioso. Antes que estar limitado al mundo del hinduismo, el yoga constituyó desde siempre un fenómeno cultural pan-indio y, en consecuencia, ha encontrado su camino en otras religiones presentes en el sur de Asia como el budismo, el jainismo, el sikhismo y hasta el islam. En el presente libro, no obstante, nos concentramos principalmente en el desarrollo del yoga que tuvo lugar en la India desde la prehistoria hasta el siglo XX y, fundamentalmente, en la que prosperó en los círculos brahmánicos. No abordamos más que someramente las vertientes del yoga budista o jainista, y aludimos a ellas sólo en relación con sus influencias e intercambios con la tradición hinduista en la que nos concentramos.

De alguna manera, las tradiciones de yoga vinculadas al hinduismo son las que a fines del siglo XIX y a lo largo del siglo XX emigraron masivamente hacia los países de Occidente y calaron en ellos, dando lugar a lo que conocemos como yoga transnacional. Es cierto, por otra parte, que las versiones contemporáneas e internacionales de yoga sufren profundas modificaciones tanto en su tierra madre antes de ser exportadas, como en los nuevos

continentes a los que arriban. Muchas de estas vertientes actuales, no obstante, se reconocen como eslabones en una cadena ininterrumpida que se extiende a lo largo de la historia filosófica y religiosa de la India hindú, y se consideran herederas de sus prácticas milenarias y de sus antiguos textos, así como depositarias de una sabiduría ancestral que todavía puede brindar respuestas a los practicantes inmersos en la agitación de la vida moderna.

Puesto de otro modo, queremos llamar la atención en dos aspectos fundamentales: las continuidades y las transformaciones del yoga a lo largo del tiempo. Porque no se trata aquí de un fenómeno o una tradición impertérrita, sino de una cultura viva y compleja. Esta historia es la que nos hemos propuesto narrar en el presente libro. Dado el carácter propio de la serie de *Historias mínimas*, nuestro examen procura brindar un panorama integral de los diferentes fenómenos que a lo largo de los siglos constituyen aspectos capitales de la tradición del yoga sin adentrarnos, no obstante, en discusiones de corte historiográfico ni en precisiones filológicas. Más que un estudio pormenorizado, el presente trabajo abona al entendimiento contextualizado y comprehensivo de la historia del yoga, con la consecuente finalidad de que el fenómeno actual del auge del yoga en el mundo globalizado pueda ser puesto en perspectiva y comprendido más cabalmente.

Para llevar a cabo nuestra propuesta hemos estructurado el libro en ocho capítulos. Éstos (los ejes de nuestra rueda) corresponden a: los orígenes, los fundamentos filosóficos, las concepciones sobre comportamiento y conducta, las enunciaciones narrativas y mitológicas, la formulación de métodos transformativos y físicos, las expresiones en las épocas recientes de la historia, los impactos en las esferas social y política y, por último, un brevísimo recuento bibliográfico. Así, la *Historia mínima de El Yoga* está diseñada a partir de grandes ejes temáticos, más que como un recuento historiográfico o cronológico convencional, aunque el inicio y el término del volumen sí coincidan con la antigüedad y la época contemporánea, respectivamente. Se recomienda consultar constantemente la cronografía final para ayudar a situar personas

y documentos en el tiempo, así como el glosario para aclarar el significado de términos en sánscrito recurrentes.

En otras palabras, la *Historia* comienza por repasar los posibles antecedentes del yoga en la antigüedad del continente surasiático y contrastará textos y personajes paradigmáticos para la construcción de las varias identidades y tradiciones yóguicas atendiendo, especialmente, a los modos en que éstos se entrelazan. Nuestra intención en este libro ha sido subrayar el hecho de que las varias caras del yoga, de hecho, no se circunscriben a una sola época, si bien algunas han logrado mayor auge en un momento dado. El capitulado refleja las diversas aristas formativas y pone de relieve la riqueza cultural del yoga. Ofrecemos, pues, un recorrido que posibilite la comprensión del modo en que estas tradiciones de gran antigüedad, enraizadas en una cultura y en un territorio geográfico definido, derivaron en las formas contemporáneas translocales y panculturales de yoga, las cuales encuentran su expresión máxima en el establecimiento del Día Internacional del Yoga de la Organización de las Naciones Unidas en 2015.

*

Queremos dar gracias particulares al Dr. Pablo Yankelevich, director de la colección *Historias mínimas*, por haber creído en este proyecto desde el inicio. Asimismo, agradecemos todas las observaciones minuciosas y pertinentes que realizaron los dictaminadores anónimos. También agradecemos las sugerencias que nos hicieron muy gentilmente el profesor David N. Lorenzen y el doctor Borayin Larios. Todos estos comentarios contribuyeron a mejorar notoriamente el libro, pero todos los errores que hayan permanecido son responsabilidad exclusiva de los autores.

NOTA SOBRE LA TRANSLITERACIÓN

A pesar de que este libro está dirigido a un público amplio y no presupone el conocimiento previo de artículos de la historia, la cultura y la filosofía de la India, hemos recurrido al sistema internacional de transliteración para las lenguas surasiáticas. La mayor cantidad de palabras provienen de la lengua sánscrita. Debido al respeto y la exactitud lingüísticas, preferimos conservar las marcas diacríticas que dan cuenta de la pronunciación exacta de estos vocablos. Hay, sin embargo, algunas excepciones: los nombres de lugares, los nombres propios de personas, personajes y dioses, y unas cuantas palabras que, por su difusión, se han incorporado ya a lengua popular. Tal es el caso de: hatha (*haṭha*), yogui (*yogī*), dharma, karma (*karman*), nirvana (*nirvāṇa*), Shiva (*Śiva*), Vishnu (*Viṣṇu*), Krishna (*Kṛṣṇa*), Buda y budismo (*Buddha*), chakra (*cakra*), Ganges (*Gangā*), entre otros.

Para el resto de los términos sánscritos (títulos de obras y vocablos técnicos, sobre todo), transliteramos de acuerdo con la convención que detallamos a continuación. Cuando sobre una vocal figura un guion, la vocal es larga, p. ej.: ā, ī, ū, ṝ. El sonido *ṛ* es una vocal sánscrita y se puede pronunciar como una ere castellana suave con un timbre *i*. Los sonidos e, o, ai, au son diptongos en sánscrito y, por ende, también largos. En todos los casos, un punto por debajo de la letra representa un sonido retroflejo, como en *kleṣa* o *guṇa*, excepto "ḥ" (*visarga*), que se pronuncia como una aspiración con el eco de la vocal precedente, p. ej.: duḥkha, y "ṃ" (*anusvāra*), que representa una nasalización. Todas las consonantes que aparecen seguidas de "h" se pronuncian con una aspiración luego de la consonante, p. ej.: kh, gh, ṭh, ḍh, etcétera. Las letras *j* y *c* representan sonidos palatales y se pronuncian como en inglés "*juice*" o "*chat*", p. ej.: *japa*, "recitación", y *cakra*, "rueda". *Jh* y *ch* representan los mismos sonidos, pero aspirados. La letra *ṅ* representa una nasal gutural, como el sonido nasal de la palabra castellana "ancla", p. ej.: *aṅga*. La letra ś indica una sibilante palatal que puede pronunciarse como en el inglés "*show*" o en el castellano rioplatense "lluvia". La letra h

que no forma parte de una consonante aspirada es en sí mismo un sonido aspirado suave que se pronuncia, p. ej. *hetu*, causa.

Hay una cosa más por mencionar acerca de la transcripción de los títulos de obras. En sánscrito, en sentido estricto, no existe separación entre palabras ni hay diferencia tipográfica entre minúsculas y mayúsculas. Hemos decidido prescindir de mayúsculas (salvo la letra inicial). El resto de las palabras irán juntas en el caso de títulos compuestos por dos palabras y separadas con guiones en el caso de títulos con tres o más palabras, para facilitar la lectura al público. Una licencia que hemos tomado ha sido con los títulos de las *upaniṣad:* las palabras aparecen separadas con guiones.

1
PROTOYOGA: LOS ORÍGENES

Durante su discurso ante la 69 sesión de la Asamblea General de las Naciones Unidas, en septiembre de 2014, el primer ministro de India, Narendra Modi, dijo que el yoga era un obsequio invaluable que nos lega la antigua tradición de su país, donde se unifica la mente con el cuerpo, el pensamiento y la acción. Yoga no significa realizar ejercicios, sino descubrir el sentido de unidad con nosotros, con el mundo y con la naturaleza.

Resulta significativo que el mismo mensaje esté incluido en el Protocolo General del Yoga, un documento preparado especialmente para conmemorar la celebración del primer Día Internacional del Yoga. Si bien Modi mencionó que el yoga no equivale a ejercicios, la mayor parte del protocolo ofrece instrucciones básicas para ejecutar algunas posturas físicas. El protocolo también se refiere al yoga como "un arte y una ciencia para una vida saludable".

En este mensaje hay ideas interesantes que se irán analizando a lo largo de los capítulos: antigüedad, unión, cuerpo, mente, acción, ejercicios… Han sido muy complejas las maneras en que todas estas ideas han terminado combinándose en una misma madeja. Pero esta madeja está compuesta de muchos hilos distintos, algunos de las cuales no necesariamente se relacionan de manera directa.

En las primeras páginas hacemos una visita al pasado remoto de la India para explorar los posibles orígenes o antecedentes del yoga. Haremos esto atendiendo a una noción bastante difundida: la de que todas las grandes tradiciones del hinduismo derivan directamente de la cultura védica. Y, además, que la cultura védica, a su vez, es heredera de tradiciones mucho más milenarias, en particular, aquello que se conoce como la Civilización del Valle del Indo.

¿TRADICIÓN O TRADICIONES DEL YOGA?

Es bastante frecuente escuchar a instructores y practicantes hablar de la tradición del yoga, pero ¿qué quiere decir realmente esto? ¿Qué implica hablar de una "tradición del yoga"? Es aquí probablemente donde debemos comenzar nuestro repaso histórico. Al invocar una "tradición", suele concebirse una línea ininterrumpida de transmisión de conocimiento y de técnicas que se remontan hasta un pasado prístino y antiguo. Pero, en lo que se refiere al yoga, no hay tal cosa, como veremos a lo largo de este libro. Hay quienes hacen una división taxonómica, como Georg Feuerstein, según la cual se reconocen tres grandes bloques: yoga preclásico, yoga clásico y yoga posclásico. Esto supone una evolución relativamente lineal o un fenómeno cuyas manifestaciones cambian a lo largo del tiempo y tienen como foco o centro un yoga clásico, a saber: el que expuso Patañjali. Personalidades influyentes en el mundo del yoga moderno, como T.K.V. Desikachar (hijo de Krishnamacharya), ciertamente concuerdan con tal visión. Si bien la clasificación parece sensata, nubla un poco la verdadera complejidad terminológica, práctica e ideológica que ha existido desde siempre. No hubo nunca una sola línea, sino varias; no un yoga, sino distintos modos de entenderlo y ejecutarlo.

En su obra *El corazón del yoga*, por ejemplo, Desikachar comienza su primer capítulo justamente situando el yoga como uno de los seis principales sistemas filosóficos de la India clásica. En el siguiente capítulo, ofrece un breve repaso de la filosofía expuesta en el *Yogasūtra* de Patañjali. Estos dos primeros capítulos no ocupan más de diez páginas. A partir del tercero, el autor comienza a discutir con más lujo de detalles los procedimientos específicos del estilo que desarrolló su padre Krishnamacharya, comenzando por las posturas físicas, un rubro que no merece sino unas pocas líneas en el *Yogasūtra*. Ninguna de las ilustraciones de *El corazón del yoga* puede asociarse con alguno de los aforismos de Patañjali. Claramente hay algo que parece no concordar. Esas grietas en la

versión de una "tradición" son lo que hacen de este fenómeno algo tan complejo e interesante.

Si no hay *un* yoga ni *una* historia ni *una* tradición, ¿qué es lo que hace posible que sigamos hablando del yoga? En este libro hemos imaginado el yoga como una especie de rueda. Hasta antes de la aparición de los neumáticos, las ruedas solían construirse primero en piedra y luego en madera, y varios radios contribuían a mantener su cohesión y solidez. Tanto la circunferencia como los radios dependen mutuamente y se mueven de manera simultánea, si bien la circunferencia no equivale a los radios ni tampoco cada radio es consustancial con los otros. Los capítulos de esta *Historia mínima* pretenden fungir como esos radios que son parte de los factores que han permitido el movimiento continuo de la rueda del yoga. En sánscrito, "rueda" se dice "chakra", una palabra a la que, además, algunas corrientes de yoga le dan un uso especializado, lo que la hace aún más apropiada para nuestros propósitos. Y, ya entrados en el regocijo metafórico, la rueda moderna se bautizó como "neumático" porque está imbuida de *pneuma*, es decir, "aire" o "aliento", otro tema crucial en la jerga yóguica.

Ahora bien: el movimiento de la rueda no es sinónimo de evolución, entendido como un proceso hegeliano de mejoramiento. La rueda avanza en el espacio, así como el yoga transita territorios y épocas históricas. Y aunque atraviesa transformaciones (cómo la rueda pasó de roca a madera a caucho y goma), el yoga conserva aspectos que facilitan reconocerlo, aunque no explicarlo o definirlo.

Es evidente que a lo largo de esta *Historia* habrá nombres y términos que aparecerán una y otra vez, y ello es inevitable. La "historia" del yoga supone aceptar la convivencia de varias historias entrelazadas. En varios capítulos, por ejemplo, encontraremos como punto de referencia y refracción al hathayoga o a la orden de los nath-yoguis (*nāth-yogī*). Si se hace tanto énfasis en esta orden es porque su compleja historia refleja también la propia trayectoria del yoga en general. Al igual que los nath —donde varias corrientes ascéticas y religiosas se encontraban y luego otras se deslindaban— en la historia yóguica podemos identificar distintos yogas

que en ocasiones repiten, en ocasiones transforman, y en ocasiones recrean ideas, motivos y términos. Esos yogas, sin embargo, sostienen —aun sin quererlo conscientemente— la cohesión de la rueda del yoga, y esa rueda continúa rodando.

Sin lugar a dudas, el lector ha estado esperando que proporcionemos una definición de lo que es el yoga, y el ansia dará lugar a la frustración, pues no podemos ofrecer tal definición. Al menos no fácil ni inmediatamente. En esta *Historia mínima* tratamos de construir un panorama comprensivo de la tradición del yoga, más que contentarnos con brindar una definición rápida y simplista. Por lo pronto, vale la pena recordar que, aunque se utilice a menudo el singular (*el* yoga), en realidad estamos lidiando con múltiples fenómenos. Eso que llamamos *yoga* está compuesto de varias metodologías, ideologías e historias. También trasciende terrenos religiosos y, en consecuencia, identidades religiosas.

ARQUEOLOGÍA DEL YOGA

A continuación, nos adentramos en las fases más antiguas de la historia de la India con la finalidad de rastrear, de ser posible, los orígenes prehistóricos del yoga. Hacemos esto atendiendo a una noción bastante difundida: la de que todas las grandes tradiciones del hinduismo derivan de la cultura védica. Y, además, a la afirmación también difundida pero no menos problemática, que sostiene que la cultura védica es heredera, a su vez, de tradiciones mucho más milenarias, que también se desarrollaron en el subcontinente indio.

Se conoce como Civilización del Valle del Indo a una civilización de la Era del Bronce que floreció aproximadamente entre los años 3300 y 1300 antes de la era cristiana, y cuyo periodo de mayor esplendor se dio del 2600 al 1900 a.n.e. El nombre de esta civilización se debe a que se desarrolló en varios asentamientos sobre la cuenca del río Indo, que se ubica en el noroeste de la península del sur de Asia en una región conocida como Punjab (o *Pañjab*), en

lo que hoy es Pakistán. También se le conoce como Civilización de Harappa, a causa de uno de los sitios arqueológicos más importantes de la zona.

Las dos ciudades más importantes de esta civilización fueron Harappa y Mohenjo Daro. Gracias a los artefactos y artesanías rescatados, sabemos que se trataba de una cultura sumamente urbana que dejó varias construcciones que se han restaurado y trabajado desde el periodo del colonialismo británico. Esta civilización se dedicaba en gran medida a la agricultura y tuvo contactos comerciales con Sumeria y Mesopotamia, lo que da fe de lo importante que debió haber sido alrededor del tercer milenio antes de la era cristiana.

Uno de los hallazgos más importantes realizados en estos sitios arqueológicos es una serie de sellos en los cuales pueden apreciarse unas figuras grabadas que, de acuerdo con varios especialistas, son trazos de un sistema de escritura. Dada la gran cantidad de trazos, que asciende a varias centenas, la mayoría de los estudiosos considera que no se trata ni de un alfabeto ni de un silabario, sino de un sistema logo-silábico tal como el cuneiforme sumerio o los glifos mayas. En esta clase de sistemas, cada trazo representa una palabra o un concepto y sólo una pequeña cantidad representa una sílaba. Se han emprendido numerosos intentos de desciframiento, pero ninguno de ellos ha obtenido una completa aceptación. Una de las cuestiones más disputadas en relación con este sistema de escritura es la de la lengua hablada que representa. Algunos especialistas han defendido una lectura sánscrita de los símbolos, mientras que otros abogan por una lectura dravídica, o muṇḍa, otras dos antiguas lenguas de la India. Aunque difícil de sospechar en un primer momento, la elección de la lengua expresada por los símbolos ha tenido cierto peso político, ya que algunos políticos del ala nacionalista hindú recurren a una determinada interpretación para tratar de comprobar la presencia de la cultura hindú sánscrita en el subcontinente durante más de cinco mil años.

Un destino similar es el que ha tenido otra serie de figuras que aparecen en los sellos que provocó una gran revolución en el modo

de comprender la historia de los pueblos indios, de su religión e, incluso, del yoga. Se trata, en este caso, de ciertas imágenes antropomórficas que, de acuerdo con estudiosos, presentan algunos de los atributos del dios hindú Shiva y que parecen estar realizando posturas de yoga. En algunos sellos se observa una postura sentada que ha sido identificada como *mūlabandhāsana*. Tal identificación retrotrae los orígenes del yoga, o de algunas de sus prácticas al menos, a los tiempos de la Civilización del Valle del Indo. Ésta parece ser la interpretación adoptada por el actual gobierno de la India quien, en el ya aludido *Protocolo General del Yoga* editado especialmente para el primer Día Internacional del Yoga, celebrado en 2015, sostiene que los sellos de esta antigua civilización presentan "motivos yóguicos y figuras practicando *Yoga sādhana*". A partir de tal consideración, concluye la presencia del yoga en la India prehistórica. También afirma que los sellos e ídolos de la Diosa madre señalan la presencia de tantra yoga, un tema abierto a la discusión. Ahora bien, dado que lo que se cree que son registros escritos provenientes de la Civilización del Valle del Indo todavía no han podido ser descifrados, nuestro conocimiento de su cultura, de su sistema de gobierno, sus creencias y su lengua sigue siendo en gran medida hipotético y de carácter especulativo.

Desafortunadamente, en resumen, la Civilización de Harappa no nos legó literatura que podamos usar para conocer mejor sus sistemas de gobierno, sus creencias o su lengua. Contamos, como ya dijimos, con artesanías y algunas construcciones como templetes y acueductos; además, hay unas figurillas de barro que los arqueólogos clasifican como sellos, que son uno de los materiales más importantes de la época. No sólo hay figuras de humanos y animales talladas en estos sellos, sino también algunos símbolos que parecen contener algún tipo de lenguaje. Hasta la fecha, nadie ha podido descifrarlos de manera sensata y convincente.

¿UN YOGA VÉDICO?

A la Civilización del Valle del Indo le siguió la cultura o época védica. Los procesos históricos particulares que tuvieron lugar entre uno y otro periodo no son claros. Como hemos mencionado anteriormente, algunos especialistas defienden una continuidad de ambas culturas y sostienen que constituyen estadios diferentes de un mismo grupo humano. La mayoría de los especialistas, sin embargo, consideran que la cultura védica fue importada por una rama del pueblo indoeuropeo, la rama indoiránica que se identificaba a sí misma como "arya", que invadió violentamente el valle del Indo, acabando con la cultura local no indoeuropea. De acuerdo con esta teoría, los arios llegaron con caballos y carros de combate y se encontraron ante una tierra ocupada por antiguos drávidas y *muṇḍas* austroasiáticos, quienes llevaban una vida campesina dedicada al cultivo de arroz, y fueron posiblemente convertidos en esclavos por los invasores. Otros postulan una transición sin violencia, de integración pacífica, en la cual la cultura védica, sin embargo, es un elemento cuyo origen no es local y que termina imponiéndose. Lo más probable, sin embargo, es que entre ambas culturas no haya habido mucho contacto ni parentesco.

A diferencia de la Civilización del Valle del Indo y la de Harappa, la cultura védica no dejó detrás ninguna construcción y prácticamente nada de material artesanal, pero sí una producción literaria muy importante: los Veda. La literatura védica es una amalgama de panegíricos a los dioses del panteón védico (*saṃhitā*), textos litúrgicos (*brāhmaṇa*) y discusiones filosóficas (*upaniṣad*). La tradición ortodoxa considera la literatura védica como una revelación (*śruti*). Únicamente los *sūtra*, textos tardíos que se adjuntan al final del corpus védico, pertenecen a la tradición que procede de una fuente humana y se clasifican como *smṛti*. Los textos védicos fueron producidos por familias de poetas, por pensadores individuales, ascetas y filósofos. Algunos miembros de la clase de los guerreros (*kṣatriya*) también participaron en este proceso,

sobre todo en las *upaniṣad*. También se han transmitido los nombres de algunas mujeres como compositoras de himnos, un asunto interesante y que invita a repensar la interacción social en la época.

La extensa literatura del Veda puede dividirse en varios periodos sucesivos. El más antiguo lo representan las *saṁhitā*. Éstas forman las cuatro divisiones fundamentales del Veda: *Ṛgveda*, *Sāmaveda, Yajurveda* (la ortodoxia brahmánica considera a estos tres como la *trayīvidyā*, el "triple saber") y el más tardío *Atharvaveda*. Casi todas las obras posteriores de la literatura védica pertenecen a uno de los cuatro Vedas mencionados. El segundo periodo está constituido por el grupo de los *brāhmaṇa*. Se trata de obras en prosa que contienen preceptos rituales, comentarios dogmáticos intercalados con leyendas, relatos y especulaciones filosóficas y cosmogónicas. Continúa el periodo de las *upaniṣad*. Si bien estos nuevos textos se encuentran unidos o incluidos en los *brāhmaṇa*, su contenido es en mayor medida independiente de la literatura anterior, al grado de que a veces incluso llegan a confrontarse directamente con ella. La orientación de las *upaniṣad* es más filosófica y especulativa que la de los *brāhmaṇa*. El núcleo de la doctrina que presentan se denomina frecuentemente *vedānta* (literalmente, "fin" o "finalidad del Veda"). El corpus upaniṣádico es muy amplio y abarca, según algunos catálogos, más de doscientas obras compuestas a lo largo de más de dos mil años. Los más tardíos, según se cree, fueron compuestos en el siglo XVII. Hay un pequeño grupo, sin embargo, de gran antigüedad e importancia, que fue objeto de comentarios de los principales pensadores de la tradición india. Es en estos textos, como veremos, que encontramos las primeras referencias explícitas al yoga.

Debe tenerse en cuenta que las categorías de "cultura védica" y "literatura védica" no son temporalmente congruentes. La cultura védica se cierra con el establecimiento de grandes centros culturales y políticos, imperios que aparecen en una época cercana al surgimiento del budismo (*ca*. 500 a.n.e.). La literatura védica, por el contrario, incluye textos compuestos con posterioridad a este tiempo, como las numerosas *upaniṣad* medias que se consideran

canónicas, es decir, partes de la *śruti*, pero que fueron compuestas entre el siglo IV a.n.e. y el siglo I n.e., aproximadamente.

La presencia del yoga en los textos védicos tempranos es difusa y altamente discutible. En sentido estricto, ni en los himnos ni en los textos litúrgicos hay referencias explícitas al yoga o a algo que se le asemeje. Existe un himno en el Libro X del *Ṛgveda* que se refiere a un asceta extremo, poderoso, de cabellos largos y que cautiva la fascinación del poeta que lo contempla. Pero el poema nunca le llama "yogui" ni llama "yoga" al tipo de práctica que lleva a cabo el penitente en cuestión. Es sólo a través de un ejercicio de transferencia y superimposición que tardíamente se le ha leído como una especie de yogui o protoyogui. Los usos que se dan a la palabra "yoga" y sus derivados en los estratos más antiguos de la lengua sánscrita son literales, y se refieren a herramientas materiales o cognitivas que atan objetos o ideas. Demos un breve vistazo a la etimología.

EL YOGA EN LAS *UPANIṢAD* ANTIGUAS

Si los sellos de la cultura del Valle del Indo y los himnos del Veda sólo nos permiten construir hipótesis o sospechar de la existencia del yoga en la prehistoria y en las etapas más tempranas de la cultura védica, algunos textos posteriores que también forman parte del conjunto denominado literatura védica nos ofrecen un panorama más definido. La cultura védica dio lugar a lo que se conoce como cultura brahmánica, caracterizada por una sociedad dividida en castas que giraba en torno de la práctica ritual, a cargo de los sacerdotes que integraban la casta brahmánica. A este periodo corresponden los textos denominados *brāhmaṇa* (*ca.* 900-600 a.n.e.), escritos en prosa, que contienen reglas para el empleo de los himnos en los sacrificios, antiguas leyendas y explicaciones acerca de su significado, directivas estrictas para la realización de los ritos y especulaciones acerca del sentido oculto de los rituales. Algo más tardías son las primeras *upaniṣad* (*ca.* 800-600 a.n.e.), textos de carácter más especulativo que los *brāhmaṇa* y los cuales

muestran un interés por cuestiones más abstractas, con un menor acento puesto en el rito y un mayor énfasis en la reflexión filosófica y en la interpretación simbólica del ritual.

Las *upaniṣad* más tempranas son anteriores al surgimiento de movimientos que desafiaron intensamente la autoridad de los brahmanes asociada a su concepción del mundo, del hombre y del orden social, pero sí reflejan un marcado vuelco desde una preocupación centrada en la praxis ritual a otra enfocada en la especulación simbólica y en la indagación teórica. La aparición de Siddhārta Gautama, el Buda, y de Mahāvīra, fundador del jainismo (ambos de alrededor de los siglos VI-V a.n.e.), puede ser pensado como un fruto de esta época y como un duro golpe para la sociedad tradicional brahmánica. Las doctrinas y el cuestionamiento del valor del ritual divulgados por estas figuras parecen haber servido de acicate para que la misma tradición brahmánica otorgue al rito un valor eminentemente simbólico, y se incline de lleno hacia la reflexión filosófica y la especulación acerca del lugar del hombre en este mundo y de su destino más allá de la muerte. Es en este contexto, propio de las upaniṣad medias (siglos IV a.n.e. y I n.e.), en el que hallamos las primeras caracterizaciones explícitas del yoga en los textos, asociadas a concepciones relativas a la naturaleza del hombre, de su vida y de su destino.

De las *upaniṣad* pertenecientes a este periodo hay dos que discurren explícitamente acerca del yoga: *Kaṭha* y *Śvetāśvatara-upaniṣad*. Estos dos textos están incluidos en el reducido grupo de upaniṣads que el filósofo vedantino Śaṅkara (*ca.* siglos VIII-IX) habría conocido y a los que hace referencia en sus escritos. De la primera de ellas, de hecho, hay un comentario escrito por Śaṅkara; la segunda es aludida por él en sus comentarios a las otras *upaniṣads*. Sus comentarios, cabe aclarar, son los más antiguos que se conocen de las *upaniṣad*.

Antes de continuar, vale la pena señalar que muchos siglos después se siguieron elaborando composiciones también llamadas "upaniṣad", pero que no pertenecen ya a la literatura védica. Dentro de todas esas upaniṣad tardías existe una veintena de textos

que, en conjunto, se conocen como *Yoga-upaniṣad*. Algunas versan sobre cuestiones filosóficas, otras tratan de ética y muchas abordan temas de práctica corporal, particularmente de hathayoga. Aunque no sabemos con exactitud cuándo se produjeron, quizá las más tempranas son posteriores a la época clásica. De acuerdo con el especialista francés, Christian Bouy, algunas de estas *upaniṣad* evidencian las tentativas de algunos círculos vedánticos por apropiarse del hathayoga y purgarlo de elementos controversiales. Algunas de dichas composiciones, de hecho, repiten versos que antes formaban parte de tratados más antiguos.

EL YOGA EN LA *KAṬHA-UPANIṢAD*

La *Kaṭha-upaniṣad* pertenece al llamado grupo medio de *upaniṣad* y habría sido compuesta alrededor del siglo IV a.n.e., con posterioridad al surgimiento del budismo. Este texto presenta el diálogo entre Yama, el dios de la muerte, y Naciketas, un joven brahmán. Naciketas es el hijo de Auddālaka Āruṇi, quien realiza un sacrificio que supone entregar lo que esté a la mano a los brahmanes. Perplejo ante lo pobre de la ofrenda hecha por su padre, Naciketas le pregunta repetidamente a quién lo entregará, a lo que su padre responde que a la muerte (Yama). Una vez en la morada de Yama, el dios invita a Naciketas a escoger tres dones. El joven escoge primero regresar junto a su padre y, segundo, que la suma de sus acciones meritorias no se agote. El tercer pedido consiste en que le sea revelado algo que ni los dioses saben: si hay existencia o no después de la muerte. Ante esta pregunta Yama vacila, pero finalmente brinda una explicación acerca de la naturaleza y el origen del todo. Esto conduce, a su vez, a una exposición acerca de la condición del *ātman* inmortal y a la enseñanza relativa al método del yoga, necesario para alcanzar tal condición. Al final del tratado, de hecho, se afirma que, Naciketas, tras recibir este saber pronunciado por la muerte y el método completo del *yoga*, y haber alcanzado el *brahman*, libre de pasión, devino inmortal,

así como incluso otro podría hacerlo, siempre que fuera conocedor del *ātman*.

Esta estrofa, la última del tratado, subsume bajo dos categorías las enseñanzas brindadas por Yama. Por una parte, se hace referencia a un saber (*vidyā*) específico impartido por la muerte y, por otro, al método entero del yoga. En esta *upaniṣad*, de hecho, encontramos tanto una definición del yoga, la más antigua que nos ha llegado, como importante información acerca de ella. En el pasaje II.3.10-11, se afirma que yoga es "la firme sujeción de los sentidos". Este estado, a su vez, está puesto en relación con la detención de la mente y de las cinco facultades del conocimiento, así como con la no agitación del entendimiento. Aquí, como es evidente, el yoga está íntimamente ligado a un estado de concentración en el que las diferentes facultades cognitivas —entre las cuales debemos contar los sentidos, la mente y el intelecto— se mantienen sin agitación. Esto traería como resultado que el yogui esté libre de perturbación. La *upaniṣad* también afirma que ésta es la vía suprema. Nótese que el yoga, la llamada vía suprema, y el resultado que se alcanza son caracterizados de modo negativo y desde el punto de vista de las potencias psicológicas.

Otro pasaje del tratado (I.2.12) donde se alude al yoga también explícitamente lo caracteriza en términos un tanto diferentes. Allí se hace referencia al yoga relativo al *ātman* y no meramente al yoga —como en el pasaje anterior— y se afirma que, mediante el acercamiento propio de este yoga, el hombre logra concebir como dios a aquel que se halla en el corazón, está oculto y es difícil de contemplar. Esto le permite al hombre, a su vez, hacer a un lado la polaridad de la excitación y la depresión.

Aparte de las alusiones explícitas al yoga que hemos comentado, la *Kaṭha* nos brinda una célebre caracterización del yoga mediante el símil de un cochero con un carro de batalla tirado por caballos, en el cual los elementos constitutivos del hombre son equiparados con diferentes elementos del carro. Así, el *ātman* sería el señor provisto del carro; el intelecto (*buddhi*) es el cochero que guía los caballos; la mente (*manas*), la rienda; los sentidos

(*indriyāṇi*), los caballos; y las esferas de los sentidos, la pradera por la que los caballos andan. Ahora bien, los caballos pueden ser malvados o buenos y las riendas pueden tirar del cochero sin que éste pueda controlarlas o mantenerse dóciles en sus manos para que pueda guiarlos con ellas. Esto, a su vez, se correspondería con el hombre que ha logrado someter los sentidos, que le son obedientes. El pasaje culmina afirmando que el hombre que entiende que el cochero representa el intelecto y las riendas, la mente, llega al final del camino, que es la morada suprema de Vishnu. La introducción de la deidad védica en este contexto nos permite apreciar que lo divino no es concebido aquí simplemente como un absoluto (el *brahman*), tal como es posible encontrar en *upaniṣad* más antiguas. El tratado muestra un carácter teísta que veremos que reaparece en *upaniṣad* del mismo periodo y en otras obras dedicadas al yoga, como la *Bhagavadgītā* y numerosos pasajes del *Mahābhārata*.

El símil presente en el texto es valioso, además, porque constituiría el testimonio de un punto de inflexión en la historia del yoga que intentamos trazar. Si la práctica ascética del control de los sentidos a la que el texto alude tenía ya una larga vida, su identificación con el término "yoga" encuentra en la *Kaṭha* su primera formulación explícita. Este texto, pues, nos permite comprender que la denominación de esta práctica como "yoga" se produce por su comparación con otras prácticas y áreas del conocimiento preexistentes. Como volveremos a mencionar más adelante, la raíz verbal *√yuj* de la cual deriva el sustantivo "yoga" tiene en los himnos del *Ṛgveda* el significado, entre otros, de "uncir, arrear, aparejar", sobre todo en relación con caballos o carrozas. En nuestro texto, pues, el yoga parece constituir la transposición del sentido propio de la actividad ecuestre de la India védica al campo de la ascesis. Las nociones propias de esta disciplina son interiorizadas y pasan a mediar la relación que el "sí mismo", concebido como *ātman* o *puruṣa*, establece con los diferentes aspectos constitutivos del hombre. De este modo, la práctica ascética aparece aquí resignificada en términos de una actividad característica del pueblo indoeuropeo llegado al

subcontinente (propia más bien de su casta guerrera) y combinada, asimismo, con su especulación de corte psicológico y con sus concepciones filosóficas.

Cabe señalar que en el marco de tal analogía se recurre a derivados de la raíz √*yuj* en tres oportunidades distintas. En primer término, se habla del yugo de la mente con el *ātman* y con los sentidos. Tal conjunto es llamado "el disfrutador". Se recurre al término *ayukta* (lit. "no uncido") para hacer referencia a una mente que anda como una bestia a rienda suelta. El hombre cuya mente está en esta condición no puede controlar sus sentidos, que son como caballos malvados. Se utiliza también el vocablo *yukta* para hacer referencia a la mente sujetada y se da a entender que un hombre con una mente tal, tiene caballos buenos que sí pueden ser guiados. Téngase en cuenta, asimismo, que la mente es concebida aquí como la rienda, por lo cual constituye el punto de unión entre los caballos-sentidos por un lado y el cochero y el señor del carro, por otro. Es también el instrumento de control de los caballos y, por ello, si la mente no se sujeta (*yukta*) firmemente por el cochero (= intelecto), no se podrá alcanzar el objetivo. En esta analogía mediante la cual el texto caracteriza al yoga, el foco parecería estar en la mente (las riendas) que es el instrumento del cual el intelecto (el cochero) se vale para tener los sentidos (los caballos) bajo su control. Como es posible apreciar, esta caracterización es congruente con la definición del yoga que ofrece la *Kaṭha-upaniṣad,* como una "firme sujeción de los sentidos" que involucra, a su vez, la detención de la mente y de las cinco facultades del conocimiento, y la no agitación del entendimiento.

EL YOGA EN LA *ŚVETĀŚVATARA-UPANIṢAD*

El presente tratado, algo posterior a la *Kaṭha* cronológicamente, suele reconocerse como una de las grandes *upaniṣad*. Si bien el comentario atribuido a Śaṅkara sobre este texto no es considerado auténtico por la mayoría de los especialistas, el célebre filósofo

indio cita la *Śvetāśvatara* en otros de sus comentarios. La *upaniṣad* también presenta importantes paralelismos textuales con distintos pasajes de la *Bhagavadgītā*, que nos hablan de una posible influencia de uno de estos textos sobre el otro, aunque los estudiosos no se ponen de acuerdo respecto de cuál de los dos sería posterior y, por ende, cuál cita al otro. Estos paralelismos, no obstante, nos corroboran su antigüedad y autoridad, por lo cual resulta para nosotros un testimonio muy valioso.

La *Śvetāśvatara-upaniṣad* presenta una doctrina de la liberación mediante el conocimiento de la deidad como *ātman*, que se alcanza a través de la práctica del yoga. Como podemos apreciar, el tratado es afín a la *Kaṭha* y a la *Bhagavadgītā* en la medida en que las tres obras sostienen la existencia de una deidad en términos fuertemente teístas y no impersonales, como podíamos encontrar en *upaniṣad* previas. En el caso de la *Śvetāśvatara*, no obstante, esta deidad se identifica con Rudra o Shiva, mientras que en la *Kaṭha* y la *Bhagavadgītā* la deidad es Vishnu. El tratado contiene, asimismo, categorías y estrategias discursivas que podríamos identificar como propias del *sāṃkhya*, en tanto que recurre a la enumeración y a la clasificación de los elementos constitutivos para describir la realidad, y dado que muchos de los términos utilizados son los que con el correr del tiempo vemos aparecer en las formulaciones clásicas de la escuela *sāṃkhya*.

Ya en el primer capítulo del tratado encontramos elementos que nos resultan relevantes para nuestro estudio. En la tercera estrofa, por ejemplo, se afirma que aquellos cuyo camino es la disciplina o el yoga de la meditación (*dhyāna-yoga*) han visto el poder del dios mismo, oculto en sus propias cualidades (*guṇa*). En la décima estrofa se refuerzan estas mismas ideas. Allí se asevera que Hara, el dios indiviso, gobierna tanto sobre lo perecedero como sobre el *ātman*, y que gracias a la intensa meditación (*abhidhyāna*) sobre éste, debido a la unión y a finalmente devenir semejante a la naturaleza de su realidad, se diluye toda ilusión. En estrofas subsiguientes se establecen algunas metáforas que ayudan a comprender lo expuesto. La primera metáfora es la del fuego que se obtiene

por fricción. El cuerpo, leemos en la estrofa catorce, es como la varilla inferior, mientras que la sílaba *om* es la varilla superior. Frotando ambas en la meditación es como se alcanza la visión de la divinidad, como si fuera el fuego escondido en la madera. La práctica de *tapas* o ascetismo también se indica como un medio para percibir al *ātman* que se encuentra escondido como el aceite en el sésamo o la cuajada en la leche.

En el segundo capítulo, no obstante, encontramos una descripción pormenorizada de las prácticas de yoga. Las primeras estrofas son una cita casi textual de la *Taittirīya-saṃhitā*, y posiblemente fueron introducidas con la finalidad de proveer un contexto ortodoxo brahmánico y védico a una enseñanza que todavía conservaba algunos tintes de heterodoxia. A partir de la estrofa octava comienza la instrucción de las prácticas. Primero se afirma que las tres partes del cuerpo (la cabeza, el cuello y el pecho) deben mantenerse rectas y erguidas. Luego, que los sentidos deben ser conducidos juntos al interior del corazón. En la estrofa nueve se hace alusión al *prāṇa* (el aliento) y a una determinada forma de respirar. También se incluye una referencia al símil del carro tirado por caballos semejante al que encontramos en la *Kaṭha*. Tenemos, pues, una evidencia más del gran impacto que tuvo la metáfora que apunta al control que debe ejercerse sobre los desbocados sentidos, cuyo frenesí produce la agitación mental que el yoga busca suprimir. Tres estrofas más adelante se enumeran las virtudes del yoga: se consigue un cuerpo forjado con el fuego del yoga (una imagen que retomará siglos más tarde la literatura hathayóguica) y se eliminan la vejez, la enfermedad y la muerte. Se adquiere ligereza, salud, libertad frente al deseo, olor agradable, una voz superior, etcétera. Finalmente, la estrofa quince afirma que cuando el hombre, uncido con el yoga, contempla la verdadera realidad del *brahman* mediante la verdadera realidad del *ātman* que se asemeja a una lámpara, entonces se libera de todas las ataduras. Éste ha conocido la deidad que es pura, no nacida e inmutable frente a todos los elementos.

EL YUGO DE LAS ETIMOLOGÍAS

A todo esto, ¿qué quiere decir la palabra "yoga"? Después de todo, lo más natural es que tratemos de definir el tema principal de este libro antes de proseguir con su historia. Esta pregunta puede responderse de dos maneras: a partir de la etimología y a partir de los contextos.

Como ya se adelantó párrafos más arriba, etimológicamente "yoga" deriva de una raíz sánscrita de amplios significados: *√yuj*. Las primeras acepciones de esta raíz son "unir, uncir", en su sentido más general. Así, la raíz produce no sólo los verbos mencionados, sino también los sustantivos "yugo", "yunta", y términos derivados que pueden traducirse como "preparación", "arreglo", "aplicación", "método" o "conjunción". La lista puede expandirse según sus usos y los prefijos gramaticales que emplee la palabra. Es interesante notar que —también etimológicamente— el vocablo yoga está emparentado con las palabras castellanas "yugo", "yunta", "con-junción", "cón-yuge" o "sub-juntivo". En todos estos casos se conserva aquel primer sentido de la raíz *√yuj*, a saber: la idea de estar atado, pegado o supeditado a algo más. En estas instancias, no existe ninguna implicación filosófica, mística o religiosa. Lo mismo sucedía con las primeras apariciones de la voz "yoga" en sánscrito.

Los sentidos que asociamos con el yoga en la actualidad derivan más de sus contextos, es decir de los usos concretos y los significados que la palabra adquiere en situaciones particulares; se trata de sentidos construidos a lo largo de los siglos y a partir del desarrollo de un sinfín de soteriologías. En estas situaciones y contextos, el significado de la palabra se ensancha y termina por comprender conjuntos de prácticas o métodos de distinta índole, pero que guardan relación con "yunta" o "yugo" de manera metafórica. En otras palabras, un yoga es una especie de método o instrumento que "ata" o "amarra" la mente o el cuerpo, dentro de una disciplina, para lograr un fin ulterior.

"Yoga" comenzó como una palabra para designar una herramienta para uncir bueyes en un arado o caballos a un carro en un

campo de batalla; después —en la literatura épica— se añadió a estos sentidos el de un proceso por medio del cual un héroe herido en batalla "ataba" su deceso a la luz solar en la quincena más luminosa del mes, la más auspiciosa. Al mismo tiempo, la palabra ya había adquirido los sentidos de métodos de aplicación cognitiva o intelectual. Todo ello favorece el sentido de "disciplina". Y allí estamos a un pequeño paso de entender "disciplina" en sentidos mucho más amplios, donde el sabor metafórico se comienza a diluir. Una disciplina que busque acoplar la mente con un fin soteriológico será un yoga. Una disciplina que pretenda poner en relación amorosa y devocional a un individuo con una divinidad será yoga. Una disciplina que conciba la armonización del cuerpo físico con el cuerpo sutil también será yoga. Los capítulos siguientes abordan todas estas distintas concepciones. Por lo pronto, a continuación se analizan los principales contextos filosóficos del yoga.

2
FILOSOFÍAS CLÁSICAS DEL YOGA

BASES IDEOLÓGICAS

Como se ha señalado antes, este libro se concentra sobre todo en las variantes del yoga que se asocian al hinduismo (aun si varias de tales asociaciones pueden ser cuestionables o poco sólidas). Sin embargo, al discutir los que podríamos considerar rudimentos de filosofía yóguica es indispensable tomar en cuenta una serie de ideas comunes sobre las cuales se han desarrollado sistemas filosóficos en el sur de Asia, desde terrenos religiosos distintos. Algunas de estas ideas son puntos que comparten el budismo, el jainismo y el hinduismo, religiones todas originarias de la India histórica.

En primer lugar, debemos tener en cuenta que la concepción del tiempo dista mucho de la que se ha normalizado en el llamado Occidente desde muchos siglos atrás. En el pensamiento europeo y occidental, se comparte la noción de que el tiempo es lineal, en continuo desenvolvimiento. Algunos pensadores influyentes, como G.W.F. Hegel, opinaban que este transcurrir lineal supone, o debería suponer, encaminarse hacia el perfeccionamiento de la humanidad, o lo que llamamos "progreso". Esto quiere decir que la historia es un proceso de desenvolvimiento gradual y sistemático donde no sólo suceden acontecimientos, sino donde la humanidad, en principio, debe ir mejorando y diferenciándose cada vez más de los animales, guiados por la cada vez más refinada razón. Así, las sociedades más avanzadas (léase "civilizadas") poco a poco van dejando su confianza en el mito y la superstición, de modo que sus prácticas religiosas deberían reflejar procesos juiciosos y una

fe razonada. En la óptica de Hegel, el cristianismo protestante sería una de las formas religiosas más "civilizadas".

En la cosmovisión clásica de la India —y de la cual aún participan varias expresiones religiosas en la actualidad—, el tiempo no es lineal, sino cíclico. Reza la Real Academia de la Lengua que un ciclo es un "periodo de tiempo que, acabado, se vuelve a contar de nuevo". Es también una serie de fases. En esencia, un ciclo supone la repetición. ¿Y qué quiere decir que el tiempo se repita? En realidad, no es tanto que el tiempo y la historia se repitan, como que el tiempo no acaba; y no acaba porque, en estricto sentido, tampoco comenzó. En lugar de ser una línea con un comienzo y un punto final (como en el *telos* hegeliano), aquí se habla de un círculo temporal. El tiempo, en tanto círculo, no puede tener puntos de inicio y de conclusión definitivos; antes bien, si acaso, habrá un punto donde se vuelva a repasar o trazar la circunferencia.

El trazo circunferencial es continuo, mas no así la historia. Que el tiempo sea cíclico no quiere decir que todos los acontecimientos se repitan una y otra vez *ad infinitum*. Las almas de los seres humanos y, para algunas filosofías, también de todos los seres vivos, están circunscritas a este continuo devenir temporal (no obstante, para algunas escuelas filosóficas, la entidad que está sujeta a este devenir es el espíritu o la conciencia o la mente, un asunto sumamente imbricado que no desarrollaremos aquí). La historia significa regresar y girar dentro de este ciclo. Una de las palabras utilizadas para referirse al mundo es *saṃsāra*, que también supone reencarnación. La etimología de esta palabra, de hecho, designa un movimiento continuo. El alma transmigra y regresa al mundo; está atrapada, por así decirlo, en la rueda del tiempo y del *saṃsāra*. Al estar inmersa allí, el alma también está sometida a diversas aflicciones, experiencias ineludibles de la existencia terrenal y material. Todo ser humano, por el mero hecho de estar vivo, habrá de padecer miedos, dolores, angustias, envidias, odios… También experimentará gozos, placeres y otras sensaciones placenteras. Pero este goce reforzará el apego a la vida terrenal y el gusto por estar vivo. Para una gran cantidad de filosofías indias,

este apego es nocivo en última instancia porque imprime mayor peso a la fuerza centrífuga que hace al alma reencarnar, y esto quiere decir que perpetúa la experimentación de dolor. Así, lo que se busca es eximirse de tan fatídico destino y cortar con el sufrimiento. A esto se le llama *mokṣa*, liberación. El alma puede "liberarse" de la rueda del *saṃsāra*. Para tal efecto, la India histórica ha producido un sinfín de métodos tentativos. El yoga ha sido uno de ellos.

Debemos tener en cuenta también que el ascetismo es un valor central en el imaginario cultural y social de India. El asceta es, por antonomasia, la representación máxima del desapego y el control de los sentidos. De aquí se desprende que las personas con roles sociales y familiares estarían más sometidas a los apegos y las aflicciones que lo que implican estas mismas funciones. En principio, el asceta es un renunciante, es decir que renuncia y abandona sus obligaciones sociales, y al hacerlo inicia su camino a la emancipación; pensemos sobre todo en el prototipo de Siddhārta Gautama, quien debió abandonar su familia y la vida de palacio para poder convertirse en el "Iluminado" o Buda. Sin embargo, la relación entre el renunciante y el no renunciante ha sido compleja a lo largo de la historia. En realidad, dentro de la literatura tanto secular como religiosa encontramos numerosos ejemplos de yoguis adiestrados que tienen una familia.

Así, textos como el mismo *Liṅgapurāṇa* declaran que el jefe de familia puede ser un yogui doméstico, siempre y cuando pueda abstenerse de entregarse a los placeres sexuales. Agrega que, si este yogui doméstico llega a tener relaciones con su esposa, debe realizar una ablución posteriormente. Incluso haciendo esto, debe hacerlo con desapego y hasta con cierto rechazo, con la misma reacción que al defecar. Nótese que la concepción de las cuatro metas del hombre queda en entredicho con este comportamiento. De manera particular, se rechaza el papel del placer (*kāma*), tipificado como el mayor manantial de apegos e infortunios. No obstante, al permanecer en casa y tener relaciones (que tienen una finalidad meramente procreativa), se apuntala la importancia de la propagación de la sociedad y, tácitamente, la acumulación de bienes

(*artha*). Al mismo tiempo, es como si la figura del padre o jefe de familia (*gṛhastha*) se adjudicara las atribuciones del renunciante (*saṃnyāsin*), elevando su altura moral a la de este último.

En algunos textos yóguicos de la escuela hatha puede hallarse una tensión aún más palpable entre estos ideales, pero llevados por otro rumbo. Allí, el asceta o yogui no se conforma con la senda de los brahmanes y los sacerdotes, es decir, más bien desestima el cultivo del aprendizaje escritural y litúrgico. En una interesante estrofa del *Yogabīja*, se menciona que es a causa de los centenares de raciocinios, especulaciones y métodos similares, que los hombres han caído en la trampa conceptual de las escrituras, las cuales sólo perpetúan la confusión y la ignorancia. De acuerdo con este texto, la meta última (denominada el Lugar Inefable) es imposible de explicar y pronunciar; ni siquiera los dioses pueden hacerlo. ¿Cómo pueden las escrituras iluminar Aquello que brilla por sí mismo?, inquiere el *Yogabīja*.

Para el hatha, el yoga debe ser fundamentalmente pragmático. Ello no cancela la importancia del estudio. A final de cuentas, la guía de un maestro es indispensable. El estudio bajo la figura de un gurú no sólo significaba aprender técnicas, sino que podía involucrar la memorización de textos y versos donde se condensaban enseñanzas yóguicas de especial relevancia. La mayor parte de los textos no sólo de yoga, sino de otras tradiciones también, comienza por alabar a los dioses y a los preceptores. El *Gorakṣaśataka* —también de la corriente de hathayoga— saluda al "venerable gurú, que facilita la dicha suprema y es él mismo la dicha; a él con cuya cercanía el cuerpo deviene en sapiencia y dicha".

EL YOGA EN LA *CARAKASAṂHITĀ*

La *Carakasaṃhitā* o *Compendio de Caraka* es un tratado indio de medicina, posiblemente el más antiguo de los que nos han llegado. En esta enciclopedia que aborda diferentes temas relativos a la medicina como anatomía, fisiología, embriología, entre muchos

otros, encontramos hacia el final del primer capítulo de la sección cuarta "Sobre el hombre encarnado" (*Śārīrasthāna*), un pasaje de treinta y nueve versos que expone un método de yoga.

De acuerdo con los especialistas, si bien es un texto que se basa en materiales previos, la *Caraka saṃhitā* podría fecharse entre los siglos I y II de nuestra era. Tal fecha lo sitúa unos siglos antes del *Yogasūtra* de Patañjali y nos permite afirmar que el yoga allí expuesto precede al yoga patañjálico. Es de notar, asimismo, que el yoga de la *Caraka* tiene cierta semejanza con otros sistemas filosóficos distintos del *sāṃkhya*, que es al que se adhiere posteriormente Patañjali, aunque allí también aparecen nociones propias de este sistema. El pasaje aludido es un texto temprano y sincrético que muestra una búsqueda por combinar elementos de distintas proveniencias filosóficas.

El vocabulario técnico y el énfasis que la exposición coloca en la rememoración o atención (*smṛti*) parece sugerir que Caraka, el supuesto autor de la obra, integró en su tratado médico un método de yoga antiguo que debe sus orígenes a la tradición budista del cultivo de la atención. De acuerdo con Caraka, la atención conduce al yoga, y el yoga a la adquisición de poderes sobrenaturales y, en último término, a la liberación. El pasaje dedicado al yoga, pues, comienza por establecer que éste promueve la liberación y se explica por qué es así. El placer y el dolor, se afirma en la segunda estrofa, surgen por el contacto entre el *ātman*, los sentidos y sus objetos. Pero cuando la mente se encuentra en una firme concentración en el *ātman*, dado que el placer y el dolor no aparecen, ambos cesan de existir. Así surge el poder del dominio sobre sí mismo para el encarnado. Los sabios conocedores del yoga, asevera Caraka, conocen esto como yoga. A continuación, se brinda una descripción de los poderes sobrenaturales que surgen en el practicante de yoga como resultado de su disciplina y de la intensidad de su concentración (*samādhāna*). Este aspecto también se encuentra en una línea afín a la exposición que Patañjali brinda acerca de las *siddhi* o *vibhūti* en la tercera sección de su *Yogasūtra*. En la estrofa 142 de la *Carakasaṃhitā* encontramos una referencia a los

guṇa y leemos que la liberación surge gracias a la inexistencia de *rajas* y de *tamas* y a la completa destrucción de un karma poderoso. Se aclara, también, que la disociación (*viyoga*) de toda asociación (*saṃyoga*) es llamada no renacimiento. Nótese, una vez más, el juego lingüístico deliberado que aquí se realiza a partir de la etimología de la palabra "yoga".

Si bien el pasaje dedicado al yoga en la *Carakasaṃhitā* no brinda una explicación al respecto, su referencia a los *guṇa* torna necesario introducir aquí alguna mínima aclaración. La teoría de los *guṇa* es central al pensamiento de la India y es posible encontrar sus antecedentes en las *upaniṣad* más antiguas, aunque sin una referencia explícita mediante el término *guṇa*. Tal vocablo, por otra parte, tiene una amplia red de significados y aparece en las áreas más diversas del pensamiento indio, desde la gramática hasta la música. El sentido básico de *guṇa* es "hilo" y hace referencia a la hebra de un encordado producido mediante el trenzado de hebras. En la teoría filosófica *sāṃkhya* sistematizada por Īśvarakṛṣṇa (s. V n.e.) en su *Sāṃkhyakārikā*, la doctrina de los *guṇa* alude a los tres atributos de la naturaleza primordial o *prakṛti*, a partir de la cual surge todo lo que está sujeto a transformaciones: desde *buddhi* o el intelecto hasta los cinco elementos más burdos que incluyen el espacio, la tierra, el agua, el fuego y el aire. Todos estos elementos o principios (*tattva*) están determinados o cualificados en distintas proporciones por los tres *gunas*: *sattva*, *rajas* y *tamas*. Para el *sāṃkhya*, lo único que está libre de la influencia de los *guṇa* es *puruṣa* o el sí mismo del hombre. En tratados anteriores al de Īśvarakṛṣṇa, en el *Mahābhārata*, por ejemplo, y, especialmente, en la *Bhagavadgītā*, encontramos descripciones detalladas acerca de la influencia de los *guṇa* en el hombre. Allí, en el capítulo catorce, se afirma que, debido a su pureza, *sattva* es luminoso y carente de dolencia, que predomina cuando la luz y el conocimiento penetran en el cuerpo a través de todas sus puertas (entiéndase: los sentidos), y que el ser encarnado que muere cuando en su constitución predomina el *guṇa sattva* alcanza los mundos puros propios de quienes llegaron al más alto conocimiento. Dicho esto, se

comprende que la *Carakasaṃhitā* prescriba la ausencia de los *guṇa rajas* y *tamas* en la constitución del hombre, de modo que solo prevalezca el *guṇa sattva* en su cuerpo y en su mente.

En las estrofas 148 y 149 de la *Carakasaṃhitā* encontramos una interesante descripción de ocho maneras por las que se promueve la atención. El hecho de que Caraka haya elegido un camino constituido por ocho pasos es significativo, en la medida en que los primeros testimonios explícitos del *āyurveda*, tópico acerca del cual versa el tratado de Caraka, la identifican como una ciencia con ocho componentes (*aṣṭāṅga*). El término sánscrito *aṣṭāṅga*, de hecho, con el tiempo devino una expresión prácticamente sinónima de *āyurveda*. Tengamos en cuenta, asimismo, que Patañjali también eligió sistematizar en ocho partes la práctica de yoga que él promueve en su tratado y recurre justamente el término *aṣṭāṅga* para aludir a esta sistematización. Los ocho medios descritos para alcanzar la atención son: la captación de las causas, la captación de la forma, la semejanza, el contraste, la predominancia de *sattva*, el esfuerzo (*abhyāsa*), el yoga del conocimiento (*jñāna-yoga*) y la audición repetida (o sea la repetición) de los textos sagrados. Aquí no podemos dejar de advertir una posible retroalimentación con el budismo, que en sus fases tempranas elaboró una taxonomía soteriológica conocida como el "óctuple sendero noble" (*ariyo aṭṭhaṅgiko maggo*, en lengua pali). Ya sea que se haya tratado de una influencia directa, o de maneras típicamente índicas de congregar ideas y conceptos en grupos de ocho, el intercambio tipológico resulta evidente.

En las líneas subsiguientes encontramos más detalles acerca del valor que Caraka otorga a la atención. En las estrofas 150 y 151, en efecto, se afirma que el poder de la rememoración de los *tattva* o constitutivos de la realidad es el único camino para la liberación (*mokṣa*) por el que, una vez que uno ha partido, ya no regresa. Éste es identificado como el camino del yoga por los yoguis y, a causa del "recuento de *dharmas*" o los elementos constitutivos de la realidad, también es identificado como el camino de la liberación por los seguidores del *sāṃkhya* que han alcanzado la liberación. Estas

líneas, además de proveernos interesantes datos sobre la noción de *smṛti*, colocan al yoga y al *sāṃkhya* (o a sus ideas características) en una estrecha relación, vínculo que aparece prefigurado de modo más o menos explícito en la *Kaṭha* y la *Śvetāśvatara-upaniṣad* y que también se formula claramente tanto en el *Mahābhārata* como en el *Yogasūtra*. Tengamos en cuenta, además, que para la doctrina clásica del *sāṃkhya* ya aludida, los *tattva* son los veinticinco constitutivos de la realidad y que su conocimiento permite al hombre identificarse a sí mismo como *puruṣa,* caracterizado como conciencia pura, y hacer a un lado toda identificación de éste con los desarrollos de la naturaleza o *prakṛti*, el otro principio de la metafísica *sāṃkhya*.

Señalemos, finalmente, que la introducción de la noción de "recuento de *dharmas"* también parece apuntar a una combinación de la metodología enumerativa propia de los seguidores del *sāṃkhya* con la teoría budista de los *dharma* o constitutivos fenoménicos de la realidad. Este carácter sincrético del pasaje de la *Carakasaṃhitā* dedicado al yoga hace de él un interesantísimo testimonio del yoga prepatañjálico. Pero también lo vuelve una valiosa evidencia de un momento de transición en las ramas de conocimiento brahmánico en el cual el yoga todavía no estaba estructurado, como lo estará pocos siglos más tarde, sobre un entramado conceptual propio del *sāṃkhya*, sistema que posiblemente tampoco se encontraba aún consolidado.

LA FORMULACIÓN CLÁSICA: PATAÑJALI

Con posterioridad a los textos que hemos discutido en las secciones anteriores aparece el célebre tratado sobre el yoga conocido como *Yogasūtra.* De acuerdo con una tradición, Patañjali, su autor, habría redactado tres tratados diferentes: uno acerca de gramática que consiste en un comentario a la célebre gramática de Pāṇini (s. IV a.n.e.), otro acerca de medicina y el dedicado al yoga. De este modo, el pensador habría procurado la eliminación de

toda impureza de la palabra, del cuerpo y de la mente, abordando el tratamiento de estos campos en cada uno de sus tratados. Tal tradición, sin embargo, parece ser bastante tardía y el testimonio más antiguo del que tenemos conocimiento se encuentra en las estrofas introductorias del comentario de Bhoja (s. XI) al *Yogasūtra*.

Se considera, asimismo, que el *Mahābhāṣya* o *Gran Comentario* al texto de Pāṇini habría sido compuesto alrededor del siglo II antes de la era cristiana, y que el *Yogasūtra*, debido a ciertos comentarios polémicos a una corriente budista que aparecen en su cuarto capítulo, habría sido compuesto alrededor del siglo IV de nuestra era. Así, la identificación del autor de ambos tratados sería poco viable. Hay especialistas, no obstante, que plantean que el texto del *Yogasūtra* presenta diversos estratos cronológicos y que sólo el más antiguo sería atribuible a Patañjali, el mismo autor del *Mahābhāṣya*. La discusión recién mencionada pone de manifiesto que la datación de la composición del *sūtra* patañjálico, al igual que de la gran mayoría de los textos sánscritos antiguos, es sumamente problemática y el disenso entre los autores es frecuente. Se tiene conocimiento, por otra parte, de referencias y citas directas al *Pātañjala-yoga-śāstra*, compilación que contiene los aforismos del *Yogasūtra* junto con el comentario más antiguo atribuido a Vyāsa, el *Yogasūtra-bhāṣya*, en obras literarias no vinculadas al yoga del siglo VIII. Esto pondría de manifiesto que para esa época, incluso fuera de los círculos yóguicos o filosóficos indios, el *Pātañjala-yoga-śāstra* habría sido ampliamente conocido.

Aparte del ya aludido *Yogasūtra-bhāṣya* atribuido al mítico autor Vyāsa, nos han llegado varios comentarios antiguos, y otros no tanto, al *Yogasūtra*. El de Vyāsa, no obstante, presenta ciertas particularidades que vale la pena mencionar. En primer término, debe tenerse en cuenta que la mayoría de los comentarios posteriores conocieron el *Yogasūtra-bhāṣya* y también la mayoría, si no todos, son glosas de este comentario. Así pues, el *Yogasūtra-bhāṣya-vivaraṇa,* atribuido a Śaṅkara y compuesto entre los siglos VIII y IX, es una explicación (*vivaraṇa*) del comentario (*bhāṣya*) de Vyāsa. El *Tattva-vaiśāradī* o *Esclarecimiento erudito* (*vaiśāradī*)

de los principios de la realidad (*tattva*), de Vācaspati Miśra del siglo IX-X, también toma en cuenta el texto de Vyāsa. Este comentario representa una autoridad secundaria al texto de Vyāsa para la tradición posterior, aunque el abordaje escolástico y ecléctico propio de este autor contrasta con el carácter más experiencial del tratado de Patañjali.

En el siglo XI, el rey Bhoja produjo un comentario titulado *Rājamārtaṇḍa* o *El Sol del Rey* que, de acuerdo con algunos especialistas, sería independiente del comentario atribuido a Vyāsa. En la misma época en que el rey Bhoja compuso su texto, el famoso viajero e historiador árabe Al-Bīrūnī redactó su comentario al *Yogasūtra* en forma de diálogo, en el cual introduce los aforismos del texto patañjálico en su orden original, intercalados con el material de un comentario utilizado por el autor. Vale la pena destacar que se cree que dicho comentario, utilizado por el escritor árabe, no sería el atribuido a Vyāsa sino más antiguo o compuesto antes de que aquél adquiriera su autoridad y santidad. Esto parece apuntar, según los estudiosos, a la riqueza de la tradición comentarial al *Yogasūtra* en la antigüedad, que no nos ha llegado sino parcial e indirectamente.

Un comentario posterior de gran importancia es el *Yogavārttika*, explicación o glosa del tratado patañjálico junto con el comentario de Vyāsa, redactado por Vijñānabhikṣu. Este autor que vivió en el siglo XV fue un escritor prolífico que compuso numerosos tratados acerca del *sāṃkhya*, del *vedānta* y de las *upaniṣad,* y que procuró armonizar los conceptos del primer sistema con los del segundo, recurriendo a su concepción del *bhedābheda* o "indiferencia en la diferencia". Luego de Vijñānabhikṣu, muchos autores premodernos y contemporáneos comentaron el texto patañjálico. Sin embargo, habiendo transcurrido para la época de Vijñānabhikṣu más de mil años del primer comentario del que tenemos registro, podemos afirmar que la tradición filosófica del yoga ya estaba consolidada y que todos los comentadores posteriores a aquél no habrían podido abstraerse de ella.

Como puede apreciarse, la tradición comentarial es deudora del comentario de Vyāsa y sólo respecto de dos textos algunos

especialistas han considerado plausible cierta independencia de él: el *Rājamārtaṇḍa* de Bhoja y el comentario de Al-Bīrūnī. Tal independencia, no obstante, ha sido rechazada por otros estudiosos. Recientemente, asimismo, algunos especialistas (Phillip Maas, entre otros) han ido aun más lejos al defender la hipótesis de que el texto atribuido a Vyāsa y el tratado sútrico son el resultado de un solo acto de composición. Sostienen que la distinción que trazamos entre el texto del *Yogasūtra* y el texto del comentario es artificial y que solo se atestigua en unas pocas fuentes sánscritas muy recientes. Tras un estudio detallado de una gran cantidad de manuscritos, Phillip Maas concluye que aquéllos en los que se encuentra solamente el texto sútrico se derivan del texto del *Pātañjalayogaśāstra*, tratado (*śāstra*) que, como dijimos, incluye tanto el *Yogasūtra* como el comentario. Los estudios recién mencionados han significado un enorme avance en el conocimiento de la historia del yoga y de su texto fundante, el *Pātañjalayogaśāstra*. Téngase en cuenta que hasta la fecha no existe una edición crítica del texto completo que tome en cuenta los más de ochenta diferentes manuscritos disponibles, aunque sí se han realizado ediciones parciales del texto tomando en cuenta los manuscritos más relevantes.

ASPECTOS ESTILÍSTICOS DEL *YOGASŪTRA*

Como el título de la obra lo indica, el tratado de Patañjali está escrito en estilo aforístico. El término *sūtra* —comúnmente traducido como "aforismo(s)"— denota una serie de fórmulas condensadas y una gran variedad de manuales de enseñanza ritual, filosófica, gramática, etcétera. El vocablo deriva de la raíz verbal *sū* ("coser"), por lo cual *sūtra* significa literalmente "hilo" y haría referencia, por un lado, al compacto entramado de la prosa sútrica y, por otro, al conjunto de *sūtras* hilvanados en un continuo que se despliega progresivamente. Con el tiempo, cada sistema filosófico habría tenido su propio *sūtra* que contenía las premisas específicas de su doctrina y habría sido compuesto, en general,

por quien suele considerarse como el fundador de la escuela, aunque, en rigor, en muchos casos las corrientes tienen una antigüedad mayor que la de los textos fundacionales que nos han llegado. Así pues, los escritos en *sūtra* se proponen presentar el núcleo de alguna doctrina de manera metódica y en una forma compacta, que muestre precisión y brevedad.

El surgimiento de esta clase de literatura habría ocurrido en gran medida por la necesidad de reducir la creciente masa de datos y detalles en algunas ramas del conocimiento tradicional. No es posible separar, en efecto, el estilo sútrico de un método de enseñanza diseñado para que los alumnos puedan memorizar un gran número de hechos, reglas e información relevante. El estilo responde, por tanto, a la necesidad de un sistema de instrucción oral en el que cada paso de la exposición de un tema debía aprenderse progresiva y acumulativamente a fin de poder contener, al final, la totalidad de la obra en la memoria. Ahora bien, el carácter conciso y resumido de la prosa sútrica no siempre ha facilitado la comprensión de las nociones que expresa, por lo que tal literatura suele ir acompañada de otro género típico, el de los comentarios, que intenta esclarecer el sentido encriptado en los *sūtra*. De algún modo, aprender de memoria un *sūtra* era el prerrequisito para desarrollar una glosa, donde verdaderamente está expuesta la doctrina o técnica en cuestión. La labor exegética de los comentaristas, asimismo, ha dado lugar en muchos casos a interpretaciones divergentes, por lo que el carácter sistematizador y unificador de la literatura sútrica origina, a su vez, y paradójicamente, nuevas divisiones en el seno de la corriente filosófica en la que el texto fundante se enmarca. Sin embargo, ello deriva de la concisión del *sūtra* mismo, que por su brevedad no puede ser sino un resumen verbal de algo más complejo. De este modo, el *sūtra* no es sino la llave que abre la explicación: el comentario.

La estructura del *Yogasūtra* de Patañjali está bien organizada, tal como es de esperar en una composición de estilo aforístico. Comprende cuatro libros: *samādhi-pāda*, *sādhana-pāda*, *vibhūti-pāda* y *kaivalya-pāda*, que suman un total de 195 aforismos.

La extensión de los tres primeros libros es similar (51, 55 y 55 aforismos, respectivamente) mientras que la del último es bastante menor (34 *sūtra*). Contiene en su totalidad alrededor de 1200 palabras, lo que indica la notable brevedad de los aforismos, que en muchos casos vuelve imposible su comprensión sin la ayuda de los comentarios, como se sugirió en el párrafo anterior. En cuanto a su estilo, si bien habría sido compuesto en una etapa posterior al periodo védico, responde a las características propias del estilo sútrico característico del corpus literario final de la literatura védica, el *vedāṅga*.

Esta obra expone, en primer lugar, los postulados esenciales de la disciplina del yoga. En este sentido, téngase en cuenta que si bien hay textos anteriores en los que se expone con cierto detalle una concepción del yoga, se considera que el *Yogasūtra* constituye el texto "clásico" y fundacional del yoga, concebido como una escuela de pensamiento o *darśana*. En segundo lugar, la información provista en el tratado es cuantiosa, pero está expresada mediante aforismos breves y de estructura sintáctica simple. En tercer lugar, la exposición de los conceptos es acumulativa, de modo que lo enunciado en un aforismo está implícito en los siguientes y también es ordenada, en la medida en que aparecen grupos de aforismos consecutivos que desarrollan plenamente un concepto antes de abordar otra noción para su explicación. En cuarto lugar, hay conceptos que no reciben una explicación, aunque desempeñan un papel fundamental en la obra, por lo cual se presume que el receptor los conoce y que no se aproxima al sistema expuesto en ella sin conocimientos previos. Tal es el caso de las nociones de *puruṣa* y de *prakṛti*, categorías centrales para la filosofía *sāṃkhya*, incluso en su estadio temprano o proto-*sāṃkhya*, que aparece atestiguado en el *Mahābhārata* y del cual el *Yogasūtra* es, a su vez, un testimonio. Finalmente, el *Yogasūtra* registra los fundamentos de una disciplina eminentemente experiencial cuya transmisión y enseñanza sólo puede ocurrir exitosamente en el marco de una relación maestro-discípulo, gracias a la cual el neófito puede ser orientado por el individuo avezado, experimentado y que ha obte-

nido ciertos logros en su práctica. Estos elementos hacen de la obra de Patañjali un fiel ejemplar del estilo sútrico, género peculiar de la expresión literaria india. Tales elementos típicos, sin embargo, no evitan que Patañjali desarrolle un estilo propio y un modo de expresión característico que distingue su obra de otros tratados pertenecientes al mismo género.

DOS DOCTRINAS FILOSÓFICAS CENTRALES

Uno de los aspectos fundamentales del pensamiento vertido en el *Yogasūtra* es la doctrina que la doxografía posterior y las historias modernas de la filosofía llaman *satkāryavāda*. Ésta se define, comúnmente, como la teoría que sostiene que el efecto o producto (*kārya*) preexiste en su causa comúnmente identificada como "material", por lo cual nada nuevo es traído a la existencia en el proceso de causación. Esta antigua doctrina encuentra su expresión clásica en la *Sāṃkhyakārikā* de Īśvarakṛṣṇa, un texto tal vez algo posterior al *Yogasūtra,* aunque incluye claras referencias a ella (sobre todo en el tercer capítulo).

En breves términos, sostiene que todo lo que existe es el resultado del desenvolvimiento de *prakṛti* y ésta es, potencialmente, todas las cosas existentes. De este modo, solamente cambia la agrupación o conglomerado de las cualidades propias de algo y esto da lugar a la manifestación de los poderes latentes de los *guṇa*, pero sin la creación de algo absolutamente nuevo ni inexistente. Así pues, *prakṛti* es uno de los principios de la metafísica adoptada por el *Yogasūtra*, y se caracteriza por desplegarse en una multiplicidad de manifestaciones que se clasifican en veintitrés variedades de factores o elementos. Junto a éstos, coexiste aislado e inactivo el *puruṣa,* el otro principio ontológico. *Puruṣa* es el principio consciente y otorga conciencia, en la medida en que se identifica con él, al despliegue que ocurre en *prakṛti*, que es, a su vez, inconsciente. Mas existe una infinidad de principios conscientes o *puruṣa*, que constituyen el sí mismo último de los hombres, que éstos deben

lograr discernir de sus conglomerados físico-psíquicos. Así, en cuanto el hombre logra percatarse de la diferencia entre la conciencia subyacente y los fenómenos físicos y psíquicos de los que es consciente y logra, a su vez, controlar la tendencia de la mente a apegarse a los objetos que percibe, se encamina al aislamiento (*kaivalya*), la finalidad de la práctica del yoga, tal como lo concibe Patañjali, que no es necesariamente el caso de todas las corrientes de yoga.

Otra teoría distintiva de nuestro texto es la llamada *Īśvaravāda* o la afirmación de la existencia de una deidad, *Īśvara* o Señor. Esta doctrina ha dado lugar a apreciaciones divergentes entre los intérpretes modernos, a raíz de la escueta caracterización que Patañjali brinda de *Īśvara*. Algunos especialistas sostienen que Patañjali estaría aludiendo a Shiva o a Vishnu, o incluso a Krishna, a tono con las corrientes yóguico-ascéticas de su tiempo y que, por tanto, debemos leer los *sūtra* de nuestro texto en el marco de las teologías propias de su época. En todo caso, surge la pregunta de por qué Patañjali no elabora más al respecto ni proporciona otros epítetos que pudieran arrojar alguna luz sobre la identidad de esta divinidad. En este sentido, se ha afirmado, por ejemplo, que Patañjali prefiere mantener su sistema al margen de las diferencias sectarias, de modo que el tratado pudiera circular entre las distintas sectas teístas por igual. Otros estudiosos consideran que debemos entender los *sūtra* por sí mismos, sin proyectar sobre ellos ni siquiera los aportes del comentario de Vyāsa. Aun otros sostienen que Patañjali es quien introduce por primera vez a *Īśvara* como un elemento perfectamente inútil y que tal teoría presenta contradicciones con el resto del sistema patañjálico. Se ha afirmado, asimismo, que los *sūtra* en los que se expone la teoría de *Īśvara* son una interpolación tardía, dado que la metafísica *sāṃkhya* adoptada por el texto era originalmente atea. El supuesto ateísmo del *sāṃkhya* antiguo, sin embargo, ha sido severamente cuestionado y caracterizado por algunos estudiosos no sólo como impreciso y anacrónico, sino también como sesgado. Patañjali, por su parte, describe a *Īśvara* como un *puruṣa* especial o diferente (*viśeṣa*), en la medida

en que nunca lo alcanzaron por las aflicciones, ni por las acciones o sus resultados, idea que desarrolla en los aforismos 24 a 26 del primer capítulo. En él se da, asimismo, la semilla de la omnisciencia y es el instructor de los antiguos, dado que el tiempo no lo afecta. Tal caracterización parecería excluir la posibilidad de que *Īśvara* tuviera un papel creador de cualquier clase. Por otra parte, el acto de meditar en el término que lo designa, el *praṇava* (entiéndase, la sílaba *oṃ*), permite al yogui alcanzar el *samādhi* o estado de concentración suprema. Podría decirse, finalmente, que en el afán enumerativo propio del *sāṃkhya*, *Īśvara* constituye el artículo vigésimo sexto, junto a *prakṛti*, *puruṣa* y las veintitrés manifestaciones de *prakṛti*.

Las doctrinas descritas alinean el yoga patañjálico a una vertiente específica de las discusiones filosóficas de su época en India: aquella que defiende una ontología realista y una concepción teísta. Lo alejan, de este modo, de vertientes que defienden la inexistencia de lo divino e incluso de aquellas que conciben lo divino estrictamente en términos de un absoluto impersonal. También diferencian su sistema de concepciones idealistas que niegan la existencia del mundo y de sus cualidades como algo independiente de la percepción humana o de aquellas que desestiman la objetividad de las relaciones causales entre los fenómenos, sin la cual se pierde el requisito indispensable para poder proponer un camino de salida al ciclo de las reencarnaciones. Las teorías de *satkāryavāda* e *Īśvaravāda*, asimismo, constituyen el marco teórico de la concepción filosófica del yoga propuesta por Patañjali y que describimos a continuación.

LA CONCEPCIÓN FILOSÓFICA DEL YOGA PATAÑJÁLICO

Como hemos afirmado anteriormente, el marco teorético general del *Yogasūtra* es el propio de la filosofía *sāṃkhya*, de acuerdo con la cual hay dos principios ontológicos: *puruṣa* y *prakṛti*. Y todo lo que existe, aparte de *puruṣa* o el principio de la conciencia, son las numerosas transformaciones que atraviesa *prakṛti* y que generan

desde los elementos más burdos hasta las facultades más sutiles como, por ejemplo, el intelecto humano o *buddhi*. Para el *sāṃkhya*, a su vez, el propósito de todo este desarrollo de la realidad es permitir que *puruṣa*, el testigo o la mónada espiritual, pueda liberarse del ciclo de sufrimiento y de las reencarnaciones y alcanzar la liberación, tal y como se expone en la *Sāṃkhyakārikā*. Los medios por los cuales se alcanza esta liberación, sin embargo, constituyen el tema principal del tratado de Patañjali y lo que representa el carácter específico del yoga que lo diferencia de otras disciplinas que buscan el mismo objetivo. Expongamos, pues, los lineamientos generales de la instrucción patañjálica.

Los cuatro libros del tratado de Patañjali desarrollan y detallan distintos aspectos del método prescrito para obtener la liberación; describen los distintos estados psicológicos y niveles alcanzados por el yogui en su progreso y exponen algunos de los resultados objetivos que se obtienen mediante la práctica. De este modo, luego del primer *sūtra* en el cual Patañjali afirma que dedicará su tratado al yoga y que en él retoma enseñanzas preexistentes, en los tres siguientes *sūtra* resume la concepción general del yoga defendida en la obra. En el segundo y celebérrimo *sūtra* hallamos la célebre definición del yoga: "El yoga es la supresión de las actividades (*vṛtti*) de la mente (*citta*)". En esta afirmación, Patañjali llama la atención sobre el hecho de que el foco de la práctica que él recomienda está colocado en la mente y que son las actividades de ésta las que el practicante necesita suprimir para alcanzar el estado de trascendencia al que aspira el yoga.

En el siguiente aforismo, Patañjali menciona que al alcanzar el estado de yoga se logra el establecimiento del espectador (*draṣṭṛ*) en su propia naturaleza (*svarūpa*). Aquí Patañjali está poniendo en directa correlación su definición del yoga introducida en el aforismo anterior con la metafísica *sāṃkhya*. El espectador o vidente al que se hace referencia es el ya aludido *puruṣa*, la conciencia del hombre, el hombre mismo, y cuando las actividades de la mente han sido suprimidas por completo, al carecer de un objeto que contemplar, *puruṣa* se encuentra establecido en sí mismo. En el

sūtra cuarto, por el contrario, se afirma que cuando no se logra el estado de yoga, lo que tiene lugar es la identificación con las actividades de la mente. Si el estado de completa supresión de las actividades (*vṛtti*) mentales no se logra, entonces el *puruṣa* se vuelca hacia los objetos que la mente le presenta y se identifica con ellos. No se encuentra establecido en su propia naturaleza de conciencia pura, sino que deviene conciencia de algo, y de un modo tal que el hombre no puede distinguir por completo entre la conciencia misma y pura (*puruṣa*) y los objetos de los que el *puruṣa* es consciente, que constituyen aspectos de la manifestación de *prakṛti*.

En los aforismos subsiguientes, Patañjali explica el método para alcanzar la supresión (*nirodha*). Luego de caracterizar cuáles son las actividades (*vṛtti*) a suprimir, en los aforismos 12 a 16 se afirma que se alcanza la supresión mediante *abhyāsa* o práctica intensa y *vairāgya* o desapasionamiento. Debe tomarse en cuenta, en relación con la supresión, una aclaración que Vyāsa introduce en su comentario al *sūtra* I.5. Allí afirma que las actividades mentales (*vṛtti*) son producidas por las impresiones latentes (*saṃskāra*) y que las impresiones latentes, a su vez, son producidas por las actividades mentales, a modo de huellas mnémicas subconscientes, podríamos decir. Debido a esto, alcanzar el estado de completa supresión de la mente implicaría la eliminación tanto de las actividades (*vṛtti*) como de las impresiones latentes (*saṃskāra*), que se suceden en un ciclo cuya interrupción exige un esfuerzo enérgico y sostenido del yogui.

En los *sūtra* que siguen, Patanjali establece una distinción entre dos clases de concentración suprema o *samādhi*. La primera es *samādhi* con actividad cognitiva o *saṃprajñāta samādhi*. Esta clase de concentración, a su vez, puede alcanzar cuatro estadios diferenciados de acuerdo con el objeto que se adopta. El primero, *vitarka*, se relaciona con un objeto tosco, material o físico; el segundo, o *vicāra,* adopta un objeto sutil, lo que la ontología *sāṃkhya* reconoce como *tanmātra* (sonido, contacto, forma, sabor y aroma). La tercera y la cuarta variaciones parecen caracterizar estados

en los que la mente se concentra en su propia naturaleza cognitiva más que en objetos concebidos como distintos de la mente; tales estados se caracterizarían por el gozo (*ānanda*) y por el sentimiento del yo, o yoidad (*asmitā*). La segunda clase de *samādhi* es *asaṃprajñāta samādhi* o concentración suprema sin actividad cognitiva. En este estado, la mente está plenamente concentrada pero, a diferencia del anterior, carece de objeto e, incluso, de conciencia de ser una mente concentrada.

Luego, en los *sūtra* 23 a 28 se afirma que la concentración en Īśvara (*īśvara-praṇidhāṇa*) es otro medio para alcanzar *nirodha* o la supresión. Como ya hemos comentado, en el contexto de nuestro tratado, Īśvara es un *puruṣa* diferente que permanece inalterado por las acciones y por las aflicciones, y ocupa el lugar de una divinidad. Si bien Patañjali no afirma que se trate de un dios creador o benefactor, mediante la entrega a esta deidad, tomándola como objeto de la concentración, también es posible lograr la supresión. No habría, de esta manera, una salvación del yogui por Īśvara ni un acto de gracia, de modo que el practicante alcanzaría la meta final por su propio esfuerzo. Patañjali, de hecho, clasifica la práctica del yoga y su cercanía con el objetivo a alcanzar en virtud de la intensidad que el practicante pone en ella.

En el segundo libro, el *Sādhanapāda*, hallamos más descripciones del método promovido por Patañjali. En el primer *sūtra*, la idea de concentración en Īśvara reaparece como uno de los tres elementos constitutivos del *kriyā-yoga* o yoga de las acciones purificatorias. Las otras dos prácticas son *tapas* (ascetismo) y *svādhyāya* (estudio de los Veda). Estas tres prácticas, afirma Patañjali, ayudan al yogui a superar la ignorancia acerca del sí mismo (*avidyā*) y las otras aflicciones que surgen a partir de ella: el egoísmo, la pasión, el odio y el apego a la vida. Estas aflicciones determinan las actividades mentales de modo tal que si la mente puede caracterizarse como mente con actividad (*vṛtti*) o sin actividad (en estado de yoga), las actividades, a su vez, pueden clasificarse como determinadas por estas aflicciones o no determinadas por ellas. Debido a esto, el primer paso del yogui, podríamos decir, consiste

en lograr que sus actividades mentales carezcan de aflicciones y, en un paso posterior, lograr que su mente carezca de actividad. Patañjali afirma, por otra parte, que los *kleśa* u aflicciones constituyen las raíces del karma. Es decir, si la mente está determinada por las aflicciones, acumula, a manera de un depósito, semillas kármicas que eventualmente, en la vida presente o en alguna vida futura, fructificarán; determinan el tipo de nacimiento que se obtendrá, la duración de la vida que se tendrá y las experiencias que se gozarán. Estos últimos tres factores, a su vez, están atravesados por el placer o por el dolor, de acuerdo con el mayor grado de virtud o de vicio con el que se ha vivido. Si, por el contrario, el poder germinador de estas aflicciones se extingue gracias a la meditación, ya no habrá depósito kármico que pueda fructificar en el futuro.

AṢṬĀṄGA, EL YOGA ÓCTUPLE

A partir del *sūtra* veintiocho del segundo libro se expone la enseñanza que mayor celebridad ha adquirido de todas las que ofrece la obra de Patañjali: el *aṣṭāṅga-yoga* o yoga de los ocho (*aṣṭa*) miembros (*aṅga*). Los ocho elementos de esta práctica son: *yama* o restricciones, *niyama* o prescripciones, *āsana* o posturas, *prāṇāyāma* o control de la respiración, *pratyāhāra* o interiorización de los sentidos, *dhāraṇā* o concentración, *dhyāna* o meditación y *samādhi* o concentración suprema. Los primeros dos miembros son principios de conducta que enuncian las acciones que deben evitarse, es decir las prohibiciones, y las acciones beneficiosas que deben cultivarse y desarrollarse. El primero de ellos, *yama*, comprende la inofensividad, la veracidad, la abstención de robar, el celibato y la renuncia a las posesiones. De éstas, los comentaristas antiguos afirman que la más importante es *ahiṃsā* (inofensividad, no violencia) y que las otras restricciones surgen de ésta con la finalidad de alcanzarla. Es interesante señalar que Vyāsa comenta que si decir la verdad, que constituye otro de los *yama*, resulta ofensivo, esa acción no es realmente veraz ni una virtud.

La verdad debe ser pronunciada para el beneficio de todos los seres, afirma el exegeta. Patañjali, a su vez, sostiene que las restricciones constituyen el gran voto de todo yogui, que son universales y que no están condicionadas por el nacimiento, el lugar, el tiempo ni las circunstancias.

Patañjali parece predicar la universalidad de los *yama*. Esto no deja de llamar la atención, toda vez que la obra y el autor provienen de un contexto brahmánico. Especulando, podría pensarse que ello es una estrategia para contrarrestar la gran popularidad de otros sistemas contrincantes y proselitistas, como el budismo y el jainismo, religiones que ponían un énfasis más fuerte en *ahiṃsā* que el brahmanismo tradicional.

Las prescripciones incluyen: pureza, contentamiento, la práctica de austeridades, el estudio de los textos sagrados y la concentración en Īśvara. El ejercicio de estas conductas lleva al disgusto por el propio cuerpo, a evitar el contacto con los otros, a la purificación del intelecto, a una felicidad suprema, a la plenitud corporal y de los sentidos, a la cercanía con la divinidad elegida y al logro de *samādhi* o concentración suprema. El siguiente miembro del *aṣṭāṅga* es *āsana*, un elemento en el que la práctica contemporánea coloca el énfasis casi de modo exclusivo. Patañjali, sin embargo, dedica sólo tres *sūtra* para tratar esta cuestión. Allí afirma que la postura debe ser firme y cómoda y que debe ser realizada con relajación del esfuerzo. Esta práctica permite al yogui superar la perturbación producida por los pares de opuestos. Es interesante señalar que el *Yogasūtra* no contiene ninguna referencia a la gran cantidad de posturas que se conocen actualmente como propias del yoga. *Prāṇāyāma*, el cuarto miembro, también se explica solamente en cuatro *sūtra*, donde se afirma que consiste en la regulación de la inhalación y de la exhalación y que tal regulación incluye la intensidad, la duración y la cantidad de respiraciones. Patañjali afirma que la práctica de *prāṇāyāma* permite que el velo que cubre la luz de la conciencia se destruya y Vyāsa explica que tal velo consiste en el karma o cúmulo de acciones pasadas que compele al yogui a repetidos nacimientos y debilita el brillo del conocimiento discriminativo.

Al examinar el hathayoga volveremos sobre el tema de las posturas y el control de la respiración. Por ahora, baste con decir que Patañjali elaboró un complejo sistema filosófico tomando como punto de partida algo realmente muy simple (y al mismo tiempo complejo): para librarse de las aflicciones mentales, es menester calmarse. Dicho punto de partida habrá de desembocar en el estado de *kaivalya*, o aislamiento ontológico, el retorno al plano puramente espiritual, la meta última en la filosofía patañjálica. Es como si Patañjali nos dijera: *si estás agitado, relájate, siéntate cómodamente y respira despacio*. En el fondo, *āsana* y *prāṇāyāma* no parecen ser mucho más que eso en el *Yogasūtra*, pero se trata de dos rubros que derivarán en un campo de especialización cada vez mayor, un proceso que, de hecho, no ha terminado del todo. Pero no debemos engañarnos; la aparente simpleza de sentarse cómodamente y respirar con calma (sobre todo esto último) son acciones sumamente difíciles de lograr cuando uno está verdaderamente agitado, y esto es algo que cualquier persona puede corroborar en la cotidianidad. La discusión más filosófica de la obra tampoco debe hacernos perder de vista que Patañjali pretende que su sistema aporte herramientas para apaciguar la mente de cualquier persona (aunque en su contexto ello probablemente sólo incluiría a varones de castas altas). Con todo, no podemos caer en el equívoco de que Patañjali puede reducirse a una fórmula simple de aquietamiento psicológico; a algo relativamente fácil de lograr con un par de sesiones en algún estudio de meditación. Para poder alcanzar de verdad el estado de *kaivalya*, diría Patañjali, es fundamental comprender las honduras de la filosofía de la mente expuestas en el *Yogasūtra*; de otra manera no será posible realizar el correcto discernimiento entre el acierto y el error ontológicos.

Sigamos, sin embargo, con las partes de este yoga óctuple. El quinto elemento, *pratyāhāra,* supone retraer los sentidos, es decir, evitar que entren en contacto con sus respectivos objetos. Estos contactos estimulan la mente, que puede responder de manera variada según el grado de su cultivo y estabilidad. Pero ya sea que las agitaciones mentales producidas estén acompañadas de aflicción o

no, indefectiblemente alejarán al yogui del estado de yoga, estado en el que se ha alcanzado la supresión (*nirodha*) de las actividades (*vṛtti*) de la mente. Debido a esto, *pratyāhāra* resulta un ingrediente fundamental del yoga patañjálico. Ahora bien, el control de los sentidos se logra, comenta Vyāsa, cuando se controla, a su vez, la mente. Tal como las abejas vuelan cuando la abeja reina vuela y cesan de volar cuando la reina se detiene, del mismo modo los sentidos son retenidos cuando la mente es retenida. Con la exposición de estos cinco primeros miembros, Patañjali finaliza el *Sādhanapāda*. Hasta aquí, los primeros cinco componentes forman una especie de práctica externa; *pratyāhāra* justamente representa el momento de corte. Los tres miembros restantes se describen en el tercer libro o *Vibhūtipāda* y representan procesos completamente internos, que no pueden lograrse sin haber dominado los anteriores.

En la tercera sección de la obra, antes de detallar los numerosos poderes sobrenaturales que el yogui puede alcanzar gracias a su práctica de yoga, Patañjali continúa su explicación del *aṣṭāṅga-yoga* que empezó en el libro anterior. Así pues, brinda una descripción de la concentración (*dhārāṇa*), la meditación (*dhyāna*) y la concentración suprema (*samādhi*), prácticas que Patañjali agrupa bajo el término de *saṃyama* o completo dominio. Éstos son los tres componentes internos del sistema de yoga óctuple. *Dhārāṇa* se define como la fijación de la mente en un objeto. *Dhyāna*, como la continuidad o prolongación de esa fijación perceptiva, es propiamente la meditación, solo posible una vez que la mente está de verdad concentrada y libre de los estímulos externos. *Samādhi,* o concentración suprema, caracterizada como un estado en el cual la contemplación del objeto ha tomado entera posesión de la mente, de modo que ésta aparece como carente de forma propia. Los comentadores aclaran esta caracterización explicando que, en este estado, la mente no concibe al objeto con la afirmación "estoy pensando en este objeto". Por el contrario, la actividad reflexiva de la mente, que estaba presente en el estado meditativo anterior (*dhyāna*) ha sido abandonada y el acto de concentración y el objeto de la concentración no se perciben como distintos uno de otro.

Los componentes de esta tríada, subraya Patañjali, se consideran como el miembro interior en relación con los primeros cinco miembros antes mencionados. Es, no obstante, considerada como el miembro exterior en relación con el tipo de *samādhi* que carece de objeto o de semilla. Este último estado, que correspondería con el de supresión de las actividades mentales (*citta-vṛtti-nirodha*) propio de la definición de Patañjali, daría lugar a una clase de impresiones latentes capaces de obstruir otra clase de impresiones latentes que dan lugar a las actividades mentales (*vṛtti*). De este modo, la concentración suprema sin objeto no sólo detiene la actividad mental, sino que incluso elimina la posibilidad de que en la mente surjan nuevas actividades al eliminar sus causas, las impresiones latentes (*saṃskāra*) propias de la actividad.

Una vez que estas últimas tres partes del yoga han sido explicadas junto con la distinción entre la concentración suprema con y sin semilla, Patañjali dedica el resto del *Vibhūtipāda* a la descripción de los resultados que el yogui alcanza mediante la maestría de *saṃyama*. Estos efectos incluyen poderes sobrenaturales (*vibhuti; siddhi*) tales como el conocimiento del pasado y del futuro, el conocimiento de las propias vidas pasadas y de la mente de las otras personas, el poder para volverse invisible, el conocimiento del momento preciso de la propia muerte, la capacidad de ver a los seres superiores, entre otros. De acuerdo con Patañjali, no obstante, estos no constituyen la finalidad de la práctica del yoga. Por el contrario, son obstáculos para el logro de *samādhi*. Es, más bien, dejando de lado estos poderes y las experiencias que traen aparejadas, que el yogui logra la verdadera finalidad del yoga, pues sólo cuando la purificación del intelecto iguala a la del *puruṣa* se alcanza el aislamiento o *kaivalya*.

La noción de aislamiento o *kaivalya* se explica en el último libro del tratado, donde Patañjali considera con cierto detalle la finalidad última de la práctica que ha descrito en las secciones anteriores. Los primeros *sūtra* del libro, no obstante, versan sobre la transformación de la mente que el yoga opera y sobre el impacto que este proceso tiene en la fructificación del karma de una persona.

Su fructificación, de hecho, se concibe en la obra como la manifestación de las impresiones latentes (*saṃskāra*), registros que la actividad mental consciente (*vṛtti*), como afirmamos anteriormente, deja en la mente a modo de huellas mnémicas subconscientes. Por esto, dado que la concentración suprema (*samādhi*), cuando carece de objeto logra destruir las impresiones latentes, su práctica permite que la mente del yogui se transforme y la fructificación del karma se detenga de manera definitiva. Tras lograr la destrucción de las impresiones latentes, se garantiza la completa supresión (*nirodha*) de las actividades de la mente (*citta-vṛtti*). En tal estado, el *puruṣa* se encuentra instalado en su forma propia y se logra el aislamiento o *kaivalya*, la finalidad del yoga patañjálico.

YOGACHARA: BUDISMO

Cuando Siddhārtha Gautama (que en algún momento se convertiría en el Buda) comenzó su búsqueda espiritual, abrazó distintos métodos. En un momento dado, desestimó las austeridades y penitencias extremas y abogó por un justo medio. El ascetismo exagerado no resultaba apropiado, pues las mortificaciones al cuerpo obstaculizaban la claridad mental, opinó Buda. De este modo, el budismo temprano se desarrolló más como una orden monástica, con una decantación particular por la especulación filosófica y epistemológica. Ello no evitó que, en algún momento, se desarrollaran corrientes ascéticas en el seno del budismo.

Aunque esta *Historia mínima* se centra más en el yoga desde la óptica hinduista, no es conveniente dejar al budismo en la sombra y el silencio pues, en realidad, las religiones del sur de Asia siempre han estado en estrecha interacción. Budismo, jainismo, brahmanismo e hinduismo se han nutrido mutuamente. Siglos más tarde, el sikhismo habrá de surgir dentro del fértil terreno del diálogo entre islam, sufismo e hinduismo, fruto de la interacción.

Puesto que el budismo confiere una especial importancia a la meditación, la noción de yoga no ha estado ausente allí. Como se

ha anotado en otra sección, hay varios especialistas que han sugerido que, de hecho, el concepto de *samādhi* fue adoptado por Patañjali del budismo, donde se utilizó primero. El camino del Buda parte de ocho factores o premisas, como el yoga del *Yogasūtra*. Ese camino óctuple supone claridad cognitiva y actitudes éticas. Se trata de: 1) la visión correcta (*samma-ditthi*, en pali), 2) la resolución correcta (*samma-sankappa*), 3) el habla correcta (*samma-vaca*), 4) la conducta correcta (*samma-kammanta*), 5) el correcto sustento (*samma-ajiva*), 6) el esfuerzo correcto (*samma-vayama*), 7) la atención plena correcta (*samma-sati*) y 8) la concentración correcta (*samma-samādhi*).

Hacia el siglo IV de nuestra era —unos ocho/nueve siglos después del Buda— se desarrolló la escuela de Yogachara (*yogacāra*), o "Práctica del yoga". En concordancia con los postulados del budismo temprano, la escuela de Yogachara no supone un riguroso ascetismo, sino un ejercicio del discernimiento. El objetivo central es explicar la realidad y el mundo de las experiencias. De manera similar a lo que expone el *Yogavāsiṣṭha*, los filósofos de Yogachara también opinan que los objetos externos son proyecciones mentales, esto es, que el mundo objetivo está compuesto de materia mental (*citta-mātra*). A diferencia de aquel texto, sin embargo, esta escuela budista se apoya en la noción de vacuidad, por lo cual la experiencia objetiva carece de realidad.

RAMA ENCUENTRA EL YOGA EN EL BOSQUE

En parte como respuesta a las dos grandes corrientes de pensamiento en boga (el *advaita vedānta* y el budismo *mahāyāna*), se compuso una larga obra donde el personaje principal es Rama. Esta obra, titulada *Yogavāsiṣṭha*, expone las enseñanzas que recibe Rama (el héroe de la epopeya del *Rāmāyaṇa*) durante una estadía en el bosque al que lo envía su padre el rey Daśaratha, con el objetivo de repeler personajes ominosos. Una vez en el bosque, Rama se encuentra con Vasishta, un sabio proverbial en la mitología hindú.

En lugar de hacer despliegue de todas sus destrezas guerreras, Rama comienza a lamentarse del sufrimiento inherente del mundo y de la vida. Del encuentro con Vasishta surge una serie de diálogos que, al final, terminan por restituir la compostura de Rama, de modo que pueda cumplir con la encomienda que le hizo su padre y cumpla con su dharma. No deja de llamar la atención que este motivo, tanto en esta obra como en la *Bhagavadgītā*, parece ostentar una actitud antibudista. Nótese que los héroes (Rama y Arjuna) se compadecen de sus prójimos; al final, un personaje de autoridad terminará por hacerlos apegarse a las expectativas de una sociedad brahmánica, mediante la técnica del discurso.

Se trata de un motivo común en la literatura sánscrita e india en general: las enseñanzas que adoptan la forma de diálogo. Además, el marco narrativo recuerda mucho a la *Bhagavadgītā*, otro texto filosófico-teológico que, a su vez, está relacionado con la otra gran epopeya: el *Mahābhārata*. En la *Bhavagadgītā* es el héroe Arjuna quien se encuentra desconsolado y su compañero y aliado Krishna (en última instancia un dios) lo instruye y convence de tomar las armas y cumplir con su obligación de guerrero. Es más: el propio *Yogavāsiṣṭha* contiene un pasaje de cinco capítulos que no es sino un recuento del diálogo entre Arjuna y Krishna. En otro capítulo regresaremos a esa obra.

A diferencia de la *Gītā*, el *Yogavāsiṣṭha* no está fincado en la filosofía *sāṃkhya*. Antes bien, la postura filosófica que adopta es la del no dualismo. En el centro de la enseñanza, se hace énfasis en el hecho de que todo cuanto existe no es sino parte de una gran Conciencia Universal, o *citta. Citta* era el término que Patañjali utilizaba para designar procesos mentales; aquí el término cobra otro significado. En el *Yogavāsiṣṭha*, *citta* es a veces sinónimo de *brahman*, la palabra con que varias *upaniṣad* se referían al Absoluto.

Atribuido a Vālmīki, el autor del *Rāmāyaṇa*, el *Yogavāsiṣṭha* es una composición que aún no se ha podido fijar de manera categórica en el tiempo. Parte de la complejidad es que existen dos versiones principales: una larga y otra más corta, conocida como *Laghu-yogavāsiṣṭha*. Algunos especialistas han indicado que

podría ubicarse en algún momento posterior al siglo VI n.e., aunque posiblemente fue reelaborado hasta casi el siglo XIV. Además del marco narrativo, que se centra en un diálogo, el texto recurre a historias y fábulas para formular su prédica.

Al ofrecer una perspectiva no dualista, se acerca mucho al sistema del *advaita vedānta*, aunque no está ligado con la escuela del famoso filósofo Śaṅkara. De acuerdo con las enseñanzas de esta obra, el mundo fenoménico (es decir, el de las percepciones y las experiencias) no puede catalogarse como real ni como irreal, sino que constituye un reflejo de la mente. Para aquellos que no han logrado la percepción yóguica, el mundo parece una realidad exterior. Sin embargo, el yogui que logra el estado de *samādhi* puede percatarse de que no es sino una proyección de la mente. Así, puede trascender las limitaciones sensoriales y cognitivas. De esta manera, la modalidad de yoga que se delinea en esta obra es la disciplina del conocimiento, o *jñāna-yoga*. Por ende, no se otorga mucha estima por el yoga más asociado al ascetismo o técnicas físicas.

Debido a esta exposición de ideas, muchos han considerado a la filosofía del *Yogavāsiṣṭha* como una forma de idealismo. Más que abrazar el camino de la renuncia, de lo que se trata es de redirigir la mente o conciencia hacia un reconocimiento interior de la realidad. Este proceso se denomina "liberación interna" (*cetya-nirmuktatā*). Supone un desprendimiento de apegos y aversiones, el autoconocimiento y la limitación de la respiración, si bien el texto no desarrolla con detalle las técnicas de *prāṇāyāma* similares a las que más tarde encontraremos en el ámbito del hathayoga.

El *jñana-yoga* que ofrece el *Yogavāsiṣṭha* consta de siete etapas: 1) deseo por lo bueno (*śubha-icchā*), 2) consideración (*vicāraṇa*), 3) refinación perceptual (*tanu-manasa*), 4) consecución del ser (*sattva-āpatti*), 5) imperturbabilidad (*asaṃsakti*), 6) desimaginar objetos externos (*pada-artha-abhāvana*), y 7) camino al cuarto estado (*turya-gā*). Cuando el yogui ha logrado llegar a la cuarta etapa, es decir que ha aprehendido la realidad y la verdad, se dice que ha alcanzado la liberación en vida, o *jīvanmukti*.

El estado de liberación en vida también es una meta para el hatha-yoga, pero allí se obtiene con una metodología completamente distinta.

CONDICIONES Y ENTORNOS DEL YOGA

La práctica del yoga no sólo se apoya en prescripciones éticas; también contempla entornos apropiados para su ejecución. La literatura dedica numerosos versos a discutir estos ambientes, pues de ello puede depender una práctica fructífera. En el *Liṅgapurāṇa*, como en otras obras, encontramos una lista de lugares y situaciones inapropiadas para practicar yoga: cerca del algún fuego u hoguera, dentro del agua, en un lugar infestado de insectos y mosquitos, en un campo crematorio, en un estercolero, en un crucero, en un sitio ruidoso, un lugar temible, en un monasterio, sobre un hormiguero, un lugar poco auspicioso o una zona habitada por personas malvadas. Ahora bien, debería practicarse el yoga cuando no hay aflicciones corporales ni mentales de ningún tipo.

No sorprende que se estipule evitar sitios molestos y ruidosos, desde luego; a final de cuentas, se busca procurar tranquilidad y silencio. Igualmente, resulta obvio que los practicantes que el texto vislumbra evitan la intemperie o lugares poco resguardados, pues los insectos representan una molestia importante. Notemos, sin embargo, que en este *purāṇa* también se prohíbe realizar yoga cerca del calor excesivo o sumergidos en agua o lugares públicos. Si uno fuera muy riguroso con algunos de los textos tradicionales sánscritos, habría que descalificar varias de las expresiones modernas.

Desde luego, el mismo *purāṇa* elabora también sobre los lugares y situaciones apropiadas para el yoga. Comprensiblemente, el lugar para practicar yoga debería estar bien protegido de intrusos, ser auspicioso, pulcro y agradable (esparciendo flores alrededor para embellecer y aromatizar); se mencionan, por ejemplo, cuevas o santuarios de Shiva, parques cercados o hasta un rincón de la casa suficientemente apartado de animales y gente. Se hace énfasis

en que debe estar fumigado, para evitar el acoso de plagas y de insectos. El practicante deberá adoptar una postura equilibrada y ceñirse a las ocho partes complementarias, que seguramente coinciden aquí con las expuestas por Patañjali en el *Yogasūtra*. Muchos siglos después de Patañjali, el interés por detallar los sitios propicios para el yoga continúa. La famosa *Haṭhayoga-pradīpikā,* que data de aproximadamente el siglo XV, estipula que hay que residir en un retiro solitario, libre de toda preocupación. Una vez establecido allí, hay que practicar el yoga según el método expuesto por el gurú.

Los obstáculos para la práctica del yoga son, de acuerdo con el *Liṅgapurāṇa*: letargo, dolencias, negligencia, dubitación, flaqueza mental, falta de fe, ilusión, desgracia, abatimiento e indulgencia en placeres sensuales. Antes bien —continúa el texto—, los yoguis que dialogan con los postulados, que han desarrollado el desapego, que continuamente recurren a los ocho medios del yoga (como el control de la respiración) y que están dotados de virtudes como la compasión y otras, se van al cielo o al infierno en función de sus actos. Resulta interesante que este texto exprese que un destino infernal no se evite con la práctica yóguica, sino que ello depende de la ley de causación del karma. No es el único texto que indique algo así, pero tampoco podemos aseverar que todos los pensadores y filosofías compartan una misma postura. Quizá lo que podemos destacar de esto es que en algunas obras se privilegia la conducta moral por encima de técnicas específicas. Ahora bien, la conducta moral supone y promueve reflexionar los modos correctos de actuar, ya sea en las actividades del mundo o en la relación con la divinidad. A eso se dedicará el próximo capítulo.

3
ACCIÓN Y DEVOCIÓN

Anteriormente se expusieron los principales contextos para entender el yoga como un sistema filosófico, aunque también se vio que no es posible hablar de una sola filosofía yóguica. Ahora se examinarán otros aspectos que, parcialmente, dependen de dichos contextos.

Sin duda, los dos extremos entre los cuales oscila la noción de yoga son la filosofía y la practica corporal. Aunque podría pensarse, a partir del yoga contemporáneo de difusión global, que el yoga es antes que nada una práctica física, no debemos olvidar que el término mismo es amplísimo. En consecuencia, algunas modalidades del yoga se apoyan fuertemente en la profesión de fe y devoción. Si, por ejemplo, el hathayoga puede definirse como una disciplina corporal, también es posible concebir que existe alguna disciplina devocional (y "disciplina" es una manera en que también puede traducirse *yoga*). Varias formas de yoga devocional han existido desde tiempos remotos y aún son frecuentes en la actualidad. Abordaremos el fenómeno actual del yoga y sus transformaciones en el capítulo denominado "neoyoga". En éste, expondremos el desarrollo del elemento devocional, que en las distintas épocas ha coexistido de forma integrada a los otros aspectos del yoga, aunque con distintos énfasis y matices.

Antes de proseguir, es necesario realizar una aclaración pertinente. El tema de la devoción no es en absoluto un atributo exclusivo del yoga. Antes bien, a grandes rasgos, constituye una característica fundamental del hinduismo vivo, presente en la mayoría de sus formas (y, desde luego, presente también en casi todos los sistemas religiosos del mundo). Esto no quiere decir que el hinduismo

siempre equivalga a yoga o viceversa. Si se le ha dedicado un espacio considerable en esta *Historia mínima* es por la relevancia que la disciplina de la devoción tiene para el estado actual del yoga. Sería imposible y artificial no dar cuenta de este aspecto.

LOS ORÍGENES DE LA *BHAKTI*

Como ya hemos comentado, los textos indios más antiguos que nos han llegado son las *saṃhitā* védicas, colecciones de himnos dedicados a las distintas divinidades y a diferentes temáticas propias de la vida de los brahmanes y de los *kṣatriya*, las castas sacerdotal y gobernante de la India antigua, respectivamente. Pero la presencia de antecedentes de la devoción en esta literatura antigua es una cuestión acerca de la cual los especialistas no han logrado un consenso general. Desde mediados del siglo XIX, la opinión predominante ha sido que esta literatura carece de elementos devocionales. La tradición de estudios indológicos hasta hace unas décadas defendió la idea de que la configuración del surgimiento de la devoción se pone de manifiesto recién en la literatura épica, mientras que el corpus védico sería discordante con ella. Sin embargo, estudios más recientes consideran que las estructuras de la devoción tradicional india son ininteligibles si se conciben como desmembradas de la revelación védica. Se defiende, por ejemplo, que los himnos védicos permiten a los sacerdotes aludidos en ellos uncir su mente mediante la recitación de mantras al dios invocado, una práctica que con posterioridad formará parte del repertorio tradicional de la *bhakti*. Al mismo tiempo, sin embargo, en los textos védicos los cánticos a las divinidades muestran un carácter más propiciatorio (se espera que, mediante la invocación, los dioses sean propicios), mientras que en los corpus más tardíos la veneración a las divinidades se apoya más en un acto de amor que, las más de las veces, suele apelar a la gracia divina.

Ahora bien, podríamos caracterizar la devoción, en términos generales, como un amor, una veneración o un fervor de una

persona hacia la (o una) divinidad. Pero la cultura de la India ha identificado una manera especial, "devocional", de relacionarse con la divinidad, recurriendo a su propio vocabulario, que no siempre parece concordar con lo que comprendemos actualmente por "devoción" en castellano. El término sánscrito que se traduce por "devoción" es *bhakti,* pero tal vocablo no siempre tuvo las connotaciones relacionadas con la devoción a las que hacemos referencia. En el *Ṛgveda*, por ejemplo, el término *bhakti* aparece con el sentido de distribución o división. Este vocablo deriva de la raíz verbal √*bhaj,* cuya primera acepción es "repartir, distribuir". La raíz se encuentra asociada, asimismo, con la noción de disfrutar o de participar, lo cual la traslada hacia un campo semántico relacionado con la experiencia, más cercano a lo que entendemos por devoción.

Hay, no obstante, un himno védico en particular donde aparece el término *bhakti* que vale la pena señalar. El himno veintisiete del *maṇḍala* VIII del *Ṛgveda* es una alabanza a los dioses Agni, Indra, a los Maruts y a los Adityas en general, entre otros. Contiene una autorreferencia en términos de invocación (*upastuti*) y consiste, en efecto, en una alabanza a los dioses en la que se alude a sus virtudes, aunque el himno también incluye numerosos pedidos de bendiciones, de protección y de prosperidad. En el contexto de la autorreferencia recién aludida, el poema afirma que se trata de una alabanza para la *bhakti*. Los traductores han traducido este último término como "lote" o "parte", en consonancia con el sentido etimológico de la raíz que, como dijimos, es "repartir". De esta manera, el término *bhakti* en este pasaje aludiría al lote o parte que quien realiza la alabanza desea que los dioses le otorguen y que constituiría su finalidad. Por otra parte, el poema aclara que el lote es "de lo bueno" o "de las cosas queridas", lo cual enfatiza la expresión de deseo del recitador de obtener bendiciones de parte de los dioses. De acuerdo con la interpretación tradicional de este himno, la aparición aislada del término *bhakti* no nos permite afirmar ni la presencia de elementos devocionales en el poema ni, mucho menos, la existencia de una corriente o tradición devocional, tal como los textos ponen de manifiesto explícitamente en

etapas posteriores. Sin embargo, el fervor religioso general del himno y la valencia emotiva asociadas al pedido de un "lote de lo que es querido" (*vāmasya bhaktaye*) constituye un interesante antecedente del componente emocional ligado a la noción de *bhakti*.

Asociada al término *bhakti* está la noción de *bhagavat*, vocablo que en la *Bhagavadgītā*, como veremos en una próxima sección, funge como epíteto de Kṛṣṇa (en adelante Krishna) en tanto que Dios. Sin embargo, en sus etapas más tempranas, *bhagavat* alude al que posee buena fortuna o prosperidad. En un himno del libro X del *Ṛgveda*, por ejemplo, se aplica a la mano, en tanto que tiene un poder sanador, pero en otros se aplica a Bhaga, una deidad védica y un epíteto de distintas divinidades. El término *bhagavat* deriva justamente del sustantivo *bhaga* (también derivado de la raíz √*bhaj*) que alude en *Ṛgveda* a alguien que dispensa bendiciones o distribuye ricas ofrendas. *Bhagavat* designó inicialmente a aquel que, gracias a su buena suerte, es capaz de brindar dones o regalos. Si bien en las *saṃhitā* védicas se utiliza para designar a quien es rico en posesiones materiales, con el tiempo también designó a los hombres detentadores del saber, a los sacerdotes o maestros espirituales, y como un título honorífico. Con este uso lo vemos aparecer repetidamente en ciertas *upaniṣad*, como la *Bṛhadāraṇyaka* o la *Chāndogya*, por ejemplo. En *upaniṣad* posteriores, sin embargo, el término *bhagavat* comienza a designar a los dioses.

La *Śvetāśvatara-upaniṣad* contiene un interesante uso del término *bhagavat* en relación con Shiva. En la sección tercera leemos que Shiva, el venerable (*bhagavān*), tiene su asiento en el corazón de todos los seres, es omnipresente y, desplegado, todo lo ocupa. Unas estrofas más adelante se afirma, asimismo, que este dios venerable y excelente se yergue único sobre los vientres y las naturalezas inherentes de los seres. Así, en esta *upaniṣad* encontramos una concepción de lo divino fuertemente teísta y en la que se afirma en dos oportunidades que el dios Shiva es *bhagavat*. Si en las *upaniṣad* anteriores lo divino era concebido como un absoluto impersonal denominado *Brahman*, en este tratado, por el contrario, se afirma la existencia de un dios (*deva*), que es Señor (Īśa),

que concede los deseos y cuyo conocimiento, alcanzable mediante el sāṃkhya-yoga, le permite a uno liberarse de todas las ataduras. Es un dios creador u ordenador (*dhātṛ*) y, mediante su gracia (*prasāda*), permite que los hombres contemplen al *ātman* que se encuentra escondido en los corazones de todos los seres. En el último verso del tratado, finalmente, hallamos una interesante aparición del término *bhakti.* Allí se afirma que a quien posea una devoción (*bhakti*) suprema hacia el dios, y hacia el maestro tal como al dios, a éste las enseñanzas expuestas en el tratado se le vuelven manifiestas.

Los especialistas suelen considerar que el surgimiento de la *bhakti* como un vínculo devocional del hombre hacia la divinidad va de la mano del auge de la concepción teísta de lo divino. Tal concepción ya se encuentra presente en la *Kaṭha-upaniṣad*, un texto algo anterior a la *Śvetāśvatara,* aunque perteneciente a un grupo de *upaniṣad* con fuertes afinidades temáticas y formales. Allí aparece Vishnu (Viṣṇu) como la divinidad suprema, como el creador (*dhātṛ*) que mediante su gracia (*prasāda*) permite a los hombres ver la grandeza del *ātman*. Vale la pena subrayar la presencia de la noción de gracia tanto en la *Kaṭha* como en la *Śvetāśvatara-upaniṣad.* Algunos estudiosos han señalado que este elemento parece indicar que, en la época de la composición de estos tratados, segunda mitad del primer milenio antes de nuestra era, el conocimiento y la práctica habían dejado de ser suficientes para garantizar el éxito de la liberación. Era más bien a partir de la gracia del dios, Vishnu o Shiva, que el hombre podía lograr su objetivo final. A pesar de estas semejanzas, en la *Kaṭha-upaniṣad* no encontramos referencias a una devoción dirigida hacia la divinidad ni la utilización de los términos *bhakti* o *bhagavat*. La *Śvetāśvatara-upaniṣad* parecería ser el primer tratado de la *śruti* o revelación védica en el que hallamos una presencia explícita de estos elementos tomados en su conjunto y que parecen poner de manifiesto una manera del hombre de vincularse con lo divino de la que los textos védicos anteriores no nos brindan testimonios contundentes.

Hagamos una breve mención, por último, de una polémica sostenida por los especialistas acerca de la relación entre el surgimiento de la *bhakti* en los círculos brahmánicos y la devoción en tradiciones heterodoxas como el budismo y el jainismo. Algunos estudiosos sostienen que las tradiciones no teístas de budismo y jainismo también incluyen la devoción como un elemento característico, y que estas tradiciones tuvieron un papel importante en el desarrollo de la devoción tal como la encontramos en los textos brahmánicos. Polemizan con una visión que tiende a considerar que los elementos devocionales del budismo y del jainismo son préstamos tardíos tomados del brahmanismo. Defienden una concepción de esta noción que coloca al hombre en el centro de la escena, más que a una divinidad, y que concibe la *bhakti* como una participación activa en la veneración del ser humano corriente, lo cual habilita la inclusión de distintas perspectivas propias de la *bhakti*. Así, argumentan que la *bhakti* nunca parece haberse tomado como sinónimo de una forma de devoción específica y que fue más bien un modo existencial informado por principios intelectuales que necesariamente varían entre una tradición y otra.

En el caso específico del budismo, tomar el refugio en el Buda, postrarse ante su imagen, la adoración de su persona y las dimensiones emocionales de los cuatro estadios meditativos de la mente —todos elementos propios del budismo temprano— bien podrían tomarse como expresiones de devoción budista. Textos antiguos pertenecientes al Canon Pali y distintos restos arqueológicos, como las estupas budistas de los primeros siglos de la era común, indicarían que el Buda era tomado como objeto supremo de fe y reverencia, y que los elementos del culto devocional se desarrollaron en una etapa inicial del budismo, tanto entre los monjes como entre los devotos laicos. El término pali *bhatti*, correspondiente al sánscrito *bhakti*, aparece en textos poéticos atribuidos a monjes y monjas de la vertiente más antigua del budismo, en los cuales *bhatti* es utilizado con el sentido de fiel adherencia al *dhamma* o enseñanza budista, que se diferencia, no obstante, del apego a una divinidad. Tal concepción budista de la *bhatti* con

el tiempo se transformó en una conducta que incluye elementos emocionales y afectivos de peso, transformación que corre paralela al desarrollo de la *bhakti* hinduista. Una apreciación semejante del surgimiento de la devoción en la India antigua nos habla de una interacción e influencia recíproca de las tradiciones devocionales brahmánicas y budistas. Esto nos llevaría a pensar que *bhakti* no habría sido una categoría específica de una de estas tradiciones sino un modo existencial compartido, como afirmamos anteriormente, aunque informado por principios filosóficos heterogéneos y articulado con prácticas específicas y, por ende, diversas.

BHAKTI EN EL *MAHĀBHĀRATA*

La devoción es un elemento que está implícito en la literatura épica de la India. Tanto el *Rāmāyaṇa* como el *Mahābhārata* —las dos grandes epopeyas— inspiran la veneración de las figuras de Rama y Hanuman (en el primer caso) o de Krishna y Shiva (en el segundo), además de algunas otras personalidades venerables. Para efectos de esta historia del yoga, se discutirá en particular la segunda epopeya citada.

La noción de *bhakti* aparece con frecuencia en el *Mahābhārata* con un sentido religioso específico, pero cabe señalar que no es el único significado con el que lo encontramos. Debido a esto, analizar brevemente su campo semántico nos permitirá incluso comprender mejor la serie de asociaciones presentes en el uso religioso que más nos interesa. En esta nueva etapa, muy posterior ya a los himnos védicos antiguos, en términos generales el término *bhakti* tiene una connotación personal y alude a una relación subjetiva, ya sea familiar o erótica, o con un maestro espiritual o un dios personificado, ambos percibidos como relacionados cercanamente a uno mismo. Está asociado a connotaciones emocionales que implican satisfacción, deseo, apego y pasión. En su acepción más religiosa, indica una actitud reverencial de cortesía o que rinde honores. Tal valencia del término suele ser puesta en correlación

con otro importante vocablo sánscrito: *śraddhā* o fe. Algunos especialistas, sin embargo, subrayan el carácter objetivo e intelectual de la fe en contraste con el carácter subjetivo y emocional de la devoción. De esta manera, *śraddhā* es concebida como un elemento objetivo de la religión védica y brahmánica que expresa un estado de la mente o actividad dirigida hacia un objeto impersonal o hacia un aspecto impersonal de una persona: la confianza en la eficacia funcional del sacrificio védico, por ejemplo, o la confiabilidad de un allegado. *Śraddhā*, no obstante, también se señala como una condición necesaria para que pueda desarrollarse la *bhakti*, ya que no se considera viable que se despierte el amor devocional por quien uno no siente confianza.

Ahora bien, la noción de *bhakti* no se limita a lo emocional y, tal como veremos, en el *Mahābhārata*, y especialmente en la *Bhagavadgītā*, si bien el aspecto emocional está presente, no se trata del único ni del más predominante. Algunos autores, de hecho, afirman que las ideas devocionales que aparecen en la épica y en la *Bhagavadgītā* son preponderantemente intelectuales y están estrechamente ligadas a las enseñanzas del yoga en la medida en que incluyen una exhortación a la supresión, o al menos al control, de los sentidos en la búsqueda de la perfección espiritual mediante la devoción a la deidad suprema. Según estos especialistas, las formas más emocionales de devoción habrían surgido alrededor del siglo VII de la mano de poetas tamiles del sur de la India, expresiones que posteriormente se incorporaron al *Bhāgavatapurāṇa*, texto sánscrito del siglo X de nuestra era y, gracias a él, se difundieron en el resto de la India. Las expresiones de *bhakti* que encontramos en el *Mahābhārata*, por otra parte, son muy numerosas y variadas, y éste no sería el espacio adecuado para analizarlas individualmente ni en su conjunto. Dedicaremos la siguiente sección, no obstante, a comentar un episodio muy característico en el cual se ofrece un interesante ejemplo de devoción hacia Shiva, la misma deidad a la que está dedicada, tal como vimos, la *Śvetāśvatara-upaniṣad*. En una sección subsiguiente examinamos la *bhakti* de la *Bhagavadgītā,* en la cual, como es sabido, la divinidad suprema es Krishna.

EL RELATO DE UPAMANYU

El *Upamanyu-upakhyāna* o *Relato de Upamanyu* comprende los capítulos 14 a 17 del *Anuśāsanaparvan* (*Libro de las enseñanzas*), decimotercero del *Mahābhārata*. En el primer capítulo del episodio, se narra que Krishna realiza un viaje al Himalaya para adorar a Shiva y allí encuentra a un hombre sagrado llamado Upamanyu que le relata, a su vez, que desde niño se dedicó a venerar a Shiva. Tras años de penitencias religiosas, comenta Upamanyu, el dios Shiva, bajo la forma de Indra, se le hace presente y le concede el cumplimiento del deseo que él quiera. Upamanyu, sin embargo, sólo acepta las bendiciones de Shiva y, en compensación por su devoción, el dios le muestra su verdadera forma, rodeado de un cortejo de dioses y seres celestiales. En el capítulo siguiente se ofrece una narración similar, pero en esta oportunidad Krishna es el suplicante cuya devoción le concede una visión de la deidad. Las etapas de la narración se suceden de la misma forma: Krishna es iniciado por Upamanyu, realiza sus prácticas ascéticas, Shiva le concede a Krishna la visión de su forma y Krishna, a su vez, le ofrece sus plegarias al dios.

Ahora bien, este relato, si bien carece del elemento amoroso y hasta erótico característico de la *bhakti* desarrollada unos siglos después y que vemos aparecer en el *Bhāgavatapurāṇa*, contiene importantes elementos de corte emocional que lo alejan de una concepción estrictamente intelectual de la *bhakti*. En la primera parte del relato, por ejemplo, se enumeran las cinco finalidades de la vida humana, entre las cuales la *bhakti* es superior, colocada incluso con superioridad a la liberación o *mokṣa*. Allí Upamanyu afirma, asimismo, que él está dispuesto a nacer una y otra vez como un insecto o como un árbol si tal es la orden de Shiva y que, por el contrario, no desea el poderío sobre los tres mundos si Shiva no elije tal cosa por medio de su gracia. Tras la visión del dios, por otra parte, Upamanyu describe que, a causa de la excitación, las lágrimas ruedan por sus mejillas, que el vello de su cuerpo se encuentra erizado, que con las rodillas en el suelo realiza una y otra

vez reverencias al dios y que habla balbuceando. En cuanto a los deseos que el dios le ofrece concederle, Upamanyu elije que su devoción por Shiva sea eterna y constante.

En las secciones siguientes del relato se insiste en una noción que vale la pena subrayar. Luego de la visión que Krishna recibe de Shiva, la narración incluye la historia de otro devoto del dios, Tandin, ante quien Shiva también se manifiesta directamente. Durante la teofanía, Tandin ora a la divinidad enunciando la completa supremacía de Shiva por sobre todos los aspectos del mundo y, ante tal acto de devoción, el dios ofrece a Tandin concederle el deseo que él quiera. La respuesta del devoto, sin embargo, consiste en que su *bhakti* sea inconmovible. Esta respuesta es consonante con la que Upamanyu da ante el mismo ofrecimiento de Shiva y en ambas podemos apreciar que se privilegia la relación personal del devoto con el dios, ya sea buscando cumplir su voluntad, como es el caso de Upamanyu, o queriendo, como Tandin, perseverar en la devoción. En los dos casos, esta relación se antepone a la búsqueda de la liberación. Ese privilegio del vínculo del devoto con la divinidad pone de manifiesto el carácter afectivo y la valencia emocional propia de la *bhakti* tal como es concebida en el relato.

El contenido emotivo ligado a la *bhakti* de este episodio ha consternado en cierta medida a los estudiosos y se han propuesto visiones opuestas con la finalidad de explicarlo. Algunos han visto en el *Relato de Upamanyu* una interpolación tardía en el *Mahābhārata* que debe ser fechada con posterioridad, incluso, al *Bhāgavatapurāṇa* (s. X n.e.). Su inclusión se habría debido a devotos de Shiva ansiosos por asegurar el estatus de su devoción, incluyendo este episodio en la gran obra épica de la India. Considerada bajo tal perspectiva, la semejanza con las formas emocionales de devoción surgidas en el sur de la India alrededor del siglo VII n.e. se debería a que éstas son efectivamente anteriores a la interpolación del episodio y a que, con el tiempo, tal concepción de la *bhakti* logra infiltrarse en la literatura sánscrita del norte mediante interpolaciones. Tal perspectiva no logra explicar la presencia del episodio en una gran variedad de manuscritos del *Mahābhārata*.

Se ha propuesto, asimismo, que el *Relato de Upamanyu* no sería una interpolación tan tardía y que, por ende, la concepción según la cual la *bhakti* emocional surge en el sur de la India recién a partir del siglo VII no sería del todo ajustada. La evidencia disponible, sin embargo, no parece ser suficiente para, por el momento, definir la cuestión con seguridad.

EL YOGA EN LA *BHAGAVADGĪTĀ*

Otro de los testimonios más célebres y valiosos de los que disponemos acerca del yoga lo encontramos en la *Bhagavadgītā*. Este tratado es un episodio del *Mahābhārata,* incluido en el Libro VI (intitulado *Bhīṣmaparvan*), que siempre recibió una veneración particular y ha sido objeto de comentarios de los grandes filósofos indios de la antigüedad. Por estos motivos, ocupa un lugar excepcional en la epopeya y ha circulado con cierta autonomía respecto del *Mahābhārata*. Allí se narran el momento inicial de la gran batalla fratricida entre los *pāṇḍava* y sus primos los *kaurava*, y la negativa de Arjuna, héroe *pāṇḍava*, de pelear contra sus familiares. En este contexto, se incluye una extensa exposición de carácter religioso y filosófico que constituye la exhortación que Krishna, auriga de Arjuna, le dirige al guerrero para que se decida a pelear y cumpla, de ese modo, con su deber (*dharma*).

La *Bhagavadgītā* es un tratado acerca del yoga, tal como los manuscritos señalan en su glosa introducida hacia el final de cada capítulo, y a lo largo de los diferentes apartados se brindan diversas caracterizaciones del yoga que ponen el énfasis en distintos aspectos de la vida y de la práctica ascética. Resulta sumamente interesante, por otro lado, que justo en el título de cada capítulo figure la palabra "yoga"; ello pone de relieve la amplitud semántica de la voz sánscrita, así como la dificultad de traducirla por "sistema" o "camino" soteriológico en cada ocasión. Tomemos como ejemplo el primer capítulo, donde Arjuna padece la desazón y, descorazonado, desfallece, rehusando tomar parte de la batalla. Éste se intitula

arjuna-viṣāda-yoga, "el *yoga* del abatimiento de Arjuna". Difícilmente podemos casar aquí el sentido de *yoga* con los otros usos que sugieren métodos; pero algunas otras acepciones del término registradas en los diccionarios parecen más apropiadas para este subtítulo, por ejemplo: "resultado, consecuencia". El espectro semántico de "yoga" se alarga de tal modo que incluso la capacidad del dios Krishna de esgrimir poderes ilusorios en el mundo material es también denominado "yoga" en otros sitios.

Como sea, en la *Bhagavadgītā* se intenta brindar, de manera preponderante, una solución a la disyuntiva entre, por una parte, la posibilidad privilegiada de alcanzar el conocimiento del sí mismo (*ātman*) restringida en las *upaniṣad* antiguas a los renunciantes al orden social y, por otra, el valor de la acción circunscrita al orden social y ritual heredado del mundo védico. En relación con este dilema, algunos especialistas afirman que el problema central de la *Gītā* es la controversia entre dos sistemas de valores contradictorios, que funcionarían de marco de referencia para la construcción del sí mismo. Estos sistemas promueven, uno, la acción entendida como el cumplimiento de los deberes rituales y sociales y, el otro, la renuncia a la acción o abandono de los rituales como precondición para alcanzar la liberación.

El marco filosófico de la enseñanza expresada en la *Gītā* es cercano al sistema *sāṃkhya* sistematizado unos siglos más tarde por Īśvarakṛṣṇa, según el cual el sí mismo del hombre es diferente de la naturaleza o materia, diferencia que debe ser puesta de manifiesto por el hombre. Así pues, uno de los problemas centrales a los que el texto intenta dar solución es cómo lo material y el cuerpo, lo cual alude a la vida del hombre en el mundo, deben ser considerados por el yogui una vez que la diferencia ha sido comprendida. Una de las soluciones que ofrece el texto radica en el cumplimiento del deber propio, entiéndase del hombre bajo su condición social específica, ejercido sin el apego por la acción o, más bien, por sus frutos, lo que garantiza que el sí mismo no se encontrará involucrado en la acción ni se atará por sus resultados. Otra de las soluciones a este problema ofrecida en la *Bhagavadgītā* es de corte devocional.

Al comienzo de la *Gītā* se brinda una descripción del campo de batalla y de la angustia de Arjuna y en el segundo capítulo se ofrece una exposición de la visión teórica acerca de la inmortalidad del principio espiritual. A partir de la estrofa 39 de este capítulo, Krishna afirma que comenzará a explicar la visión de acuerdo con el yoga. Así, en el capítulo tercero se explica el yoga de la acción; en el cuarto, el yoga del conocimiento y en el quinto, el yoga de la renuncia a la acción. En la sexta sección, se expone el yoga de la meditación o *dhyāna-yoga*. En los capítulos que siguen se desarrolla, asimismo, la noción de devoción, que es el tema central del capítulo duodécimo de la obra. Todas estas enseñanzas son, a su vez, retomadas y desarrolladas en los siguientes capítulos de la obra. Comentemos los puntos principales de las enseñanzas brindadas por Krishna, para lo cual las agrupamos en cuatro aspectos: el yoga de la devoción, el yoga de la acción, el yoga del conocimiento y el yoga de la meditación.

EL YOGA DE LA DEVOCIÓN; *BHAKTI* EN LA *BHAGAVADGĪTĀ*

Podríamos afirmar que la *Bhagavadgītā* es el primer texto que convierte en tema central, prioriza y explica la noción de *bhakti* en relación con una teología y de manera sistemática, y no han faltado estudiosos que la conciben como un tratado sobre *bhakti*. Suele considerarse, asimismo, que la *Gītā* presenta un rechazo de la actitud renunciante del mundo propia del budismo, del jainismo y de las *upaniṣad* tempranas. Tal abandono de la vía o técnica por excelencia, tanto de la elite brahmánica como de las elites budistas y jainistas, ha sido leída de la mano de su inclusión en una literatura de carácter popular, la épica, que involucra a una comunidad que no se reduce a la elite brahmánica. Arjuna, de hecho, y el mismo Krishna, pertenecen a la casta de los guerreros. A raíz de esto, se ha señalado un cierto carácter populista de la *bhakti,* tal como aparece retratada en nuestro texto. Debemos tener en cuenta, no obstante, que con el paso de los siglos la *Bhagavadgītā* fue

tomada como un texto fundacional del vedānta por la elite brahmánica, inclusive por tres de sus más grandes pensadores, a saber: Śaṅkara (s. VIII-IX), Rāmānuja (s. XI-XII) y Mādhva (s. XIII-XIV), quienes escribieron los comentarios más célebres a la *Gītā*.

Por otro lado, también es posible señalar que el carácter popular quedaría en entredicho, pues un texto escrito en sánscrito difícilmente podría haber llegado a las masas. Será en el seno de movimientos posteriores que la devoción sí adquirirá un tenor verdaderamente popular y masivo. En las corrientes de poetas devotos (*sant*, *bhakta*) de los siglos XIV a XVII, los vehículos favoritos para la expresión de *bhakti* fueron las lenguas vernáculas, si bien el sánscrito siguió siendo utilizado. Más adelante regresaremos a este tema.

Ahora bien, la *Bhagavadgītā*, como se sabe, es un episodio de la gran obra épica de la India, el *Mahābhārata*. Al formar parte de un texto épico, cuya principal finalidad sería narrar las hazañas legendarias de los héroes guerreros y ensalzar sus virtudes bélicas y como gobernantes, cabe la pregunta por el lugar y la función que elementos propios de la devoción tienen en una obra semejante. En este sentido, la primera aclaración que debe hacerse es que posiblemente el *Mahābhārata* se compuso a lo largo de un extenso periodo. Algunos especialistas proponen una franja de unos ocho siglos (IV a.n.e. al IV n.e.), debido a lo cual los episodios se habrían ido incluyendo en la obra en diferentes épocas y es posible suponer, incluso, que las distintas partes de un episodio no se agregaron en el mismo momento.

En cuanto a la *Bhagavadgītā*, los especialistas suelen distinguir al menos tres estratos textuales cronológicamente sucesivos. El primero es el estrictamente épico que incluye el primer capítulo y medio, donde se describe el campo de batalla y la negativa de Arjuna de pelear contra sus familiares. El carácter del segundo estrato es más bien didáctico. Incluye las enseñanzas de Krishna relativas al yoga y al *sāṃkhya*, y abarca la mitad del segundo capítulo y los siguientes cuatro capítulos, hasta el sexto inclusive, así como los últimos seis de la obra. En esta sección, Krishna aparece

como un maestro espiritual y Arjuna como su discípulo, que se acoge a Krishna para ser instruido respecto de su deber, pues Arjuna está confundido y no logra resolver su dilema acerca de qué debe hacer en las circunstancias en las que se encuentra. Tal dilema da lugar a que Krishna, el guerrero, cochero y amigo de Arjuna, se muestre a sí mismo como maestro y transmita las enseñanzas acerca de la acción, del conocimiento y de la meditación que describimos en la sección dedicada a la filosofía del yoga.

El estrato más tardío de la obra sería aquél en el que la nota fundamental es la *bhakti*. Comprende los capítulos centrales, del séptimo al duodécimo, y varias interpolaciones a lo largo de las otras secciones que los especialistas se han dedicado a rastrear. Una de las características fundamentales del estrato *bhakti* de la *Bhagavadgītā* es la presentación de Krishna como una divinidad. En el nivel de la obra señalado como épico, se representa a Krishna como cochero y amigo de Arjuna, mientras que, en el texto de corte didáctico, como ya dijimos, Krishna aparece como un maestro, al modo de los sabios de las *upaniṣad,* que brindan a sus discípulos las enseñanzas acerca del *ātman* o sí mismo espiritual.

Si tomamos en cuenta esta teoría de los estratos o niveles textuales, podemos afirmar que el título actual de la obra, *Bhagavadgītā* o "El canto (*gītā*) del Señor (*bhagavat*)" no pudo haber sido colocado en una primera etapa. Cuando el diálogo entre Arjuna y Krishna, momentos antes de la gran guerra, se desarrollaba en un marco exclusivamente épico, no habría habido motivos para el uso del término *bhagavat*. Este primer estrato habría incluido apenas la exhortación que el cochero pronuncia para que su heroico sobrino y amigo tome coraje y emprenda la batalla, si es que tal texto efectivamente existió en algún momento. La presencia del término *Bhagavat* en el título respecto de Krishna implica, de este modo, un trato deferencial y respetuoso tal como en las *upaniṣad* más tempranas se da a los sabios o, como vimos, que en la más tardía *Śvetāśvatara-upaniṣad* se utiliza respecto de una divinidad a la que se rinde devoción.

A este cambio de tenor del personaje Krishna en la *Bhagavadgītā* (primo y amigo, maestro y dios) se alude explícitamente en el texto

mediante una intervención de Arjuna. De este modo, luego de que Krishna muestra su forma divina a Arjuna, éste se disculpa con él diciéndole las siguientes palabras:

> Pensando que eras mi amigo
> aturdidamente me he dirigido a ti diciéndote:
> "Eh, Krishna", "eh Yādava", "eh amigo",
> ignorando tu grandeza.
> Te he tratado bromeando sin respeto,
> cuando jugábamos o reposábamos,
> sentados o comiendo,
> a solas contigo o en compañía, oh inconmovible
> – por ello imploro tu perdón,
> a ti que eres infinito.

Con tales palabras, Arjuna pone de manifiesto que la divinidad de Krishna no era de su conocimiento y que su trato hacia él hasta el momento se había correspondido con el que alguien tendría con un amigo, acorde con el vínculo de primos que ambos tenían. Sin embargo, tras experimentar la visión de la forma divina de Krishna, Arjuna parece sentir que tal trato no corresponde con el que una deidad se merece. Afirma, a continuación, que Krishna es el padre del universo y que por ello debe ser reverenciado como el más venerable maestro. Esto recuerda un poco las palabras que Job expresa tras escuchar el largo panegírico que Yahvé le manifiesta desde un torbellino, casi al final del libro bíblico: "Reconozco que lo puedes todo… Sólo de oídas te conocía, mas ahora te han visto mis ojos. Por eso me retracto y contrito estoy sobre el polvo y la ceniza".

En ambos casos ha tenido lugar una teofanía, y el devoto reconoce su pequeñez ante la inmensidad de la divinidad. Debido a esto, postrando su cuerpo, Arjuna implora el perdón de Krishna aunque, aun así, agrega que Krishna lo perdone tal como un padre perdona a su hijo, un amigo a su amigo o un amante a su amada. La intimidad y afectuosidad que Arjuna le propone a Krishna, incluso conociendo su forma suprema y su grandeza divina, sería

una de las características de la *bhakti* o devoción tal como la hallamos en la *Bhagavadgītā*.

Ahora bien, esta nueva faceta de Krishna que el texto nos presenta en sus capítulos centrales ya no puede ser alcanzada mediante la acción ni el conocimiento. Sólo gracias a la devoción consagrada exclusivamente a él, afirma Krishna, puede alguien conocerlo y verlo en toda la verdad y plenitud de su forma divina. La visión de la forma divina de Krishna, como ya adelantamos, es el tema del capítulo undécimo, en el que Arjuna la contempla con una mezcla de sobrecogimiento, horror y extática veneración. Pero antes de que Arjuna contemple la forma divina del *Bhagavat*, hallamos una pormenorizada descripción de esta nueva personalidad de Krishna que él mismo brinda en primera persona en el décimo capítulo. "Yo soy el origen y la disolución de todo", dice Krishna,

> Nada existe más allá de mí, pues todo está fijado en mí como una hilera de perlas en un hilo. Yo soy Vishnu, y si bien todo se manifiesta a partir de mí, permanezco sin estar manifestado, en un estado supremo, inalterable e insuperable. Todo el universo está compenetrado por mí y todos los seres moran en mí, pues soy el principio imperecedero de todos los seres. Soy el padre y la madre de este universo, la sílaba sagrada OM. Soy el que goza y el señor de todos los sacrificios; e incluso aquellos que veneran a otras divinidades, me veneran a mí. Soy el espíritu que mora en el corazón de todos los seres, el Dios de los dioses, el ser y el no ser y lo que está más allá. Soy el Dios primordial y el antiguo *puruṣa*.

Luego de tal descripción que brinda de sí mismo, Krishna otorga a Arjuna ojos divinos para que éste pueda contemplar todo el universo reunido en el cuerpo de Krishna. Así pues, en el capítulo undécimo y de modo semejante a la visión que Krishna tiene de Shiva en el *Relato de Upamanyu*, Arjuna ve la suprema forma soberana de Krishna como un dios infinito hecho de todas las maravillas, cuyo esplendor es semejante al de un millar de soles. En su visión, Arjuna contempla a todos los dioses en el cuerpo de

Krishna, lo ve sin principio ni medio ni fin, y ve cómo la multitud de los seres y de los mundos penetran en su boca para su propia destrucción. Krishna se muestra, pues, como el tiempo, antiguo y causa de la destrucción de los mundos. Pero Arjuna también lo ve como el padre del universo, como el dios primordial y el supremo fundamento al cual todo el universo debe venerar. Hacia el final del capítulo, Krishna afirma que para ser visto tal como Arjuna lo ha visto, no son suficientes los Vedas, ni los sacrificios, ni el estudio, ni las limosnas, ni las acciones, ni las penitencias. "Sólo mediante la *bhakti* a mí exclusivamente consagrada", afirma Krishna, "puede alguien en esa forma, oh Arjuna, conocerme y verme en toda la verdad y penetrar en mí".

En el capítulo siguiente, Krishna finalmente expone el yoga de la devoción, que constituye —afirma él— el yoga supremo de entre todos los yogas. El *bhakti-yoga* involucra una serie de prácticas que Krishna detalla en el capítulo XII. El hombre debe fijar en Krishna su mente y, lleno de suprema fe, debe venerarlo, consagrar a él todas sus acciones y meditar en él. Arjuna, a su vez, debe fijar en Krishna su mente y absorber en él su pensamiento. Si tal práctica le resulta muy compleja, Krishna afirma que es posible consagrarse a su yoga realizando acciones para él o llevando a cabo el abandono de los frutos de sus actos. Tal abandono es superior incluso a la meditación y de él surge la quietud interna. Podemos apreciar que el *bhakti-yoga* se presenta como una alternativa superadora del *karma-yoga,* expuesto en los primeros capítulos de la obra y que examinamos en la próxima sección. Allí se afirma que el yoga de la acción consiste en actuar de acuerdo con el deber, pero con completo desapego respecto de los frutos de los actos. Tal modo de actuar no encadena al hombre al mundo ni al ciclo de las reencarnaciones. En el capítulo XII, por el contrario, Krishna asevera que el hombre debe consagrarle a él todas sus acciones. A quienes hagan esto y logren que su mente se absorba en él, Krishna los rescatará del océano de la transmigración y de la muerte.

Llegados a este punto, debemos hacer una breve mención de una doctrina característica de la *Bhagavadgītā*. Si en los primeros

capítulos de la *Gītā* la liberación del hombre parecía estar garantizada por sus prácticas de yoga, con la introducción de la figura de Krishna como divinidad tal garantía parece quedar subordinada a otro elemento: la gracia. Y es que la *bhakti* vuelve al hombre merecedor de la gracia de Krishna por medio de la cual puede superar todos los obstáculos, alcanzar la suprema paz y la sede eterna e inalterable, pues al hombre que se refugia solamente en él, Krishna lo libera de todos los males. Esta doctrina de la gracia (*prasāda*), alinea a la *Bhagavadgītā* con la *Kaṭha* y la *Śvetāśvatara-upaniṣad* donde, como vimos, también se encuentra presente.

Ahora bien, en el marco de la *bhakti*, la liberación del ciclo de nacimientos y muerte deja de ser el único fin perseguido por el yogui. A lo largo de los capítulos dedicados a esta temática, hallamos al menos otras tres finalidades distintas y todas estrechamente vinculadas con la divinidad: contemplar la forma divina de Krishna, ser querido por Krishna y llegar a Krishna y morar en él. Luego de mostrarle a Arjuna su forma divina en el capítulo XI, Krishna afirma que incluso los dioses desean contemplar su forma y que sólo mediante la devoción (*bhakti*) consagrada exclusivamente a él, y no mediante los Vedas ni los sacrificios o la práctica de ascetismo, alguien puede conocerlo y verlo. Asimismo, mediante la devoción (*bhakti*), estando consagrado (*bhakta*) a Krishna y despojado de los apegos, el hombre puede llegar a él y penetrar en él. Si el hombre fija en Krishna su mente y su pensamiento permanece absorto en él, con seguridad morará en él.

En tercer lugar, varias estrofas de la *Gītā* están dedicadas a exponer las cualidades y actividades propias de aquellos que son queridos por Krishna. Si bien no detallaremos todas estas, los rasgos más importantes son no odiar a ninguno de los seres; ser compasivo y disciplinado en el yoga; tener la mente y el pensamiento fijos en Krishna; estar libre de temor y de cólera; ser puro y permanecer igual frente al amigo y al enemigo, frente al honor y al deshonor, a la felicidad y a la desgracia. Quien logra esto, quien está plenamente consagrado (*bhakta*) a Krishna y está lleno de devoción (*bhaktimat*) por él, éste "es para mí un ser querido", afirma

Krishna repetidamente en el capítulo siguiente. Estos elementos y la introducción de nuevas finalidades en el yoga y en la búsqueda espiritual de los hombres, ya sean brahmanes, guerreros u otra clase de seres, ponen de manifiesto el talante característico de la *bhakti*. Vuelven explícita, asimismo, la novedad que la *bhakti* representa respecto de las vías o practicas detalladas en las *upaniṣad* más antiguas, propias de un tiempo en el que la *bhakti* no parece haber desempeñado un papel tan importante como en los tiempos de la *Bhagavadgītā*.

Por último, mencionemos un último rasgo de la *bhakti* en la *Bhagavadgītā* que nos ayudará a poner de relieve su carácter propio e innovador. Citemos, para ello, dos estrofas del noveno capítulo:

> Soy el mismo entre todos los seres
> a nadie odio, a nadie amo,
> pero aquellos que con devoción (*bhakti*) me veneran (*bhajanti*)
> están en mí y yo incluso en ellos.
> …..
> Aun aquellos que han tenido un nacimiento innoble,
> las mujeres, los *vaiśya* y los *śūdra*,
> acogiéndose a mí, oh hijo de Prithā,
> llegan a la suprema meta.

Estas estrofas ponen de manifiesto el carácter universalista de la *bhakti* propuesta en la *Bhagavadgītā*. Si en las *upaniṣad* antiguas la instrucción espiritual estaba reservada a los brahmanes y, por ende, la finalidad buscada y alcanzada era exclusiva de éstos, la *Bhagavadgītā* claramente introduce una importante innovación. Ya hicimos mención del carácter populista de la *bhakti*, pero aquí queremos subrayar no tanto el grupo de personas que participan de ella, sino la ampliación del criterio para determinar quién puede acceder a la "meta suprema". En la *Kaṭha-upaniṣad*, por ejemplo, encontramos una expresión paralela a la de "meta suprema" justo antes de su definición del yoga en el marco de la exposición que Yama, el dios de la muerte, brinda al joven brahmán Naciketas. En

la *Bhagavadgītā*, sin embargo, la meta suprema pueden alcanzarla no sólo los brahmanes, sino también los integrantes de las otras castas. La inclusión de los guerreros (*kṣatriya*) es clara a partir de que el texto constituye el diálogo entre dos integrantes de esta casta. Pero la posibilidad de que los agricultores, los sirvientes y las mujeres alcancen la meta suprema es explícita en estas estrofas. Y la condición para que un hombre o una mujer de la casta que sea pueda alcanzar la meta suprema radica, fundamentalmente, en su devoción (*bhakti*) por Krishna.

Tal universalismo nos permite pensar que el culto a Krishna surge como una alternativa a los cultos de Buda y de Mahāvīra, también de carácter universalista y que constituían, por ende, un peligro para la estructura social en la cual los brahmanes ocupaban un lugar privilegiado. Podemos creer, por tanto, que el culto de Krishna florece como una propuesta integradora, con fuertes tintes emocionales y afectivos, aunque sin carecer de los contenidos intelectuales propios del yoga precedente, y como una revisión de los antiguos paradigmas yóguicos brahmánicos de ascetismo, renuncia y de su concepción de lo divino.

EL YOGA DE LA ACCIÓN EN LA *BHAGAVADGĪTĀ*

En el capítulo segundo, Krishna sostiene que la acción es muy inferior al yoga de la mente e incita a Arjuna a buscar refugio en su mente. Krishna afirma, también, que son dignos de lástima quienes actúan pensando en los frutos de sus actos. Tales afirmaciones nos permiten entender que, si bien hay una preferencia por la meditación sobre la acción, no se asevera que son dignos de lástima simplemente quienes actúan, sino quienes actúan pensando en el fruto de sus actos. En otras palabras: lo lamentable es que los agentes (quienes realizan las acciones) estén determinados por un resultado al cual se apegan incluso antes de que éste haya surgido. Esto anticipa la concepción acerca de la acción presente en el tratado y vincula la noción de acción con el yoga en general y con el

yoga de la mente en particular. Interioricémonos, entonces, en la noción de acción o *karman* enseñada por Krishna.

En el capítulo III, Arjuna duda de la palabra de su maestro quien alaba, por un lado, la sabiduría, pero lo induce, por otro lado, a emprender la batalla. A raíz de esto, Krishna expone magistralmente su concepción acerca de la acción. Afirma que no es dejando de actuar que el hombre alcanza la renuncia a la acción, ni es por la renuncia al mundo que se alcanza la perfección. Ni por un solo momento permanece alguien sin actuar, dice Krishna, pues los *guṇa* nacidos de la *prakṛti* llevan a todos irresistiblemente hacia la acción. A raíz de esto, aquel que, controlando con su mente los órganos de los sentidos, realiza con sus órganos de la acción el yoga de la acción, con total desapego, aquél es un gran yogui.

En tal concepción resulta evidente que ante la disyuntiva acción/inacción, Krishna rescata la acción por diversas razones. En primer término, señala que la inacción completa es imposible. La transformación constante a la que está sujeta la realidad empírica de la que el hombre forma parte, lo conduce irremediablemente a la acción. Puesto de otro modo: la naturaleza misma de la vida fenoménica supone acción y movimiento continuos que rebasan tanto la voluntad propia de los seres vivos como la posible participación involuntaria de los objetos; así, el sí mismo debería aceptar que dicho movimiento le es ajeno y, en consecuencia, también los resultados que de allí se desprendan. Para alcanzar la perfección, por otra parte, parecería ser necesaria la actividad en el mundo y para aprender a renunciar a la acción también parecería ser necesaria la acción misma. Pero en su enseñanza, Krishna también brinda la clave para que la acción pueda efectivamente conducir a la renuncia y a la perfección. Todo acto debe realizarse en el mundo, dice, mediante los órganos de la acción, pero con total desapego y controlando los órganos de los sentidos con la mente. El hombre que así actúa supera incluso a quien pretende no actuar, pero retiene en la mente los recuerdos de sus acciones pasadas.

En el capítulo IV, Krishna amplía estas mismas nociones. Allí afirma que el hombre que, tras abandonar el apego por el fruto de

sus actos, permanentemente satisfecho, sin depender de nada, se consagra a la acción, aquel ya no hace nada. Asevera que tal hombre, sin esperanzas, con su ser y su mente controlados, habiendo abandonado la posesión de todo, realizando sólo las acciones corporales, no incurre ya en el error. Este individuo estará contento con lo que el azar le aporte, más allá de los pares de contrarios, sin envidia, igual en el éxito y en el fracaso. Así, en esta condición, aunque se actúe, las acciones no encadenan al hombre al ciclo de la reencarnación. El contexto de esta explicación de la concepción de la acción propuesta por Krishna nos permite comprender una de las definiciones del yoga que nos brinda la *Bhagavadgītā*. En la estrofa 50 del capítulo II, Krishna afirma que el yoga implica la destreza en las acciones, y con esto da a entender que se logra la destreza en las acciones cuando uno logra actuar refugiado en su mente, disciplinado, con indiferencia y desapego ante los resultados y los frutos de las acciones.

Ahora bien, tras haber brindado una resumida descripción de la concepción presente en nuestro tratado acerca de la acción, retomemos la distinción, aludida anteriormente, entre el yoga de la acción, del conocimiento y el yoga de la mente. Recordemos que dos de los requisitos que Krishna afirma como necesarios para que la acción sea liberadora es el conocimiento purificador, el control de los sentidos por la mente y el control de la mente misma. Estos requisitos para la destreza en la acción, es decir, para que la acción sea liberadora, se alcanzan mediante las disciplinas que Krishna llama "el yoga del conocimiento" y el "yoga de la meditación". Dediquemos los dos próximos apartados a caracterizarlos.

EL YOGA DEL CONOCIMIENTO EN LA *BHAGAVADGĪTĀ*

La concepción del conocimiento en la *Bhagavadgītā* es compleja y se aborda desde múltiples perspectivas. El vocabulario sánscrito utilizado para hacer referencia al conocimiento en *Bhagavadgītā* también es variado, aunque un término usado con gran frecuencia

y que suele traducirse como "conocimiento" es *jñāna*. En uno de los primeros capítulos de la obra, Krishna dice a Arjuna que el fundamento que él ha enseñado es doble: el *karma-yoga* o yoga de la acción y el *jñāna-yoga* o yoga del conocimiento (recordemos que aquí "yoga" bien puede traducirse como "método" o "disciplina). Aclara, a su vez, que el primero de ellos lo impartió para los que se dedican al *sāṃkhya* y el segundo para los yoguis. Si bien la conexión que Krishna establece entre conocimiento y *sāṃkhya* es evidente, no resulta tan evidente lo que se entiende por *sāṃkhya* en *Bhagavadgītā*. Como es sabido, el *sāṃkhya* es uno de los sistemas filosóficos más antiguos de la India, considerado uno de entre los seis sistemas ortodoxos que reconocen la autoridad del Veda, junto con el yoga, el *nyāya*, el *vaiśeṣika*, la *mīmāṃsā* y el *vedānta*. La exposición clásica y sistemática del *sāṃkhya* concebido como sistema filosófico o *darśana*, no obstante, es bastante posterior a la *Bhagavadgītā* y recién la encontramos formulada en la obra titulada *Śāṃkhyakārikā* o *Estrofas del Sāṃkhya* (s. IV-VI n.e.) del pensador Īśvarakṛṣṇa. De todos modos, las ideas que Īśvarakṛṣṇa expone en su tratado son de una gran antigüedad y circulaban incluso antes de ser asociadas al término *sāṃkhya*, tal como podemos apreciar en la *Chāndogya* o en la *Kaṭha-upaniṣad*, por ejemplo. Los especialistas suelen considerar que el término *sāṃkhya* no alude en la *Gītā* a uno de los seis sistemas filosóficos que posteriormente se sistematizaron y diferenciaron entre sí, sino que hace referencia más bien a una actitud ligada a la búsqueda del conocimiento y asociada con el discernimiento en contraposición a otra actitud volcada a la acción y a la búsqueda del control de la mente y de los sentidos, propia del yoga en términos generales (la palabra *sāṃkhya*, de hecho, puede traducirse como "enumeración, discriminación, discernimiento", entre otras posibilidades).

Ahora bien, muchas de las ideas características del sistema *sāṃkhya* posterior las hallamos en la *Bhagavadgītā* y, algunas de ellas, tal como ocurre con la noción de *guṇa* o cualidad, presentan un desarrollo mucho mayor en esta obra que en las estrofas clásicas de Īśvarakṛṣṇa, además de algunas diferencias importantes.

Tales ideas están asociadas a la noción de *sāṃkhya* tal como es entendida en *Bhagavadgītā* y, por ende, con la noción de *jñāna*, si tomamos en cuenta la afirmación de Krishna aludida al comienzo de esta sección.

El capítulo segundo de la obra, por otra parte, lleva el título de *Sāṃkhya-yoga*, que los traductores suelen traducir como "La teoría", "La razón" o, incluso, "El yoga del conocimiento". Allí encontramos, en la primera parte, una enseñanza que Krishna mismo caracteriza como propia del *sāṃkhya*. El tópico central de esta enseñanza es la distinción entre el cuerpo (*deha*) y el ser que posee un cuerpo (*dehin*). Esta distinción muestra que lo que muere es el cuerpo, pero que el poseedor de un cuerpo no muere, sino que eventualmente habrá de tomar otro nuevo. El cuerpo es finito, dice Krishna, mientras que el ser que lo posee es eterno. Así como un hombre abandona sus vestidos viejos y toma otros nuevos, del mismo modo, explica Krishna, el poseedor del cuerpo tras dejar sus cuerpos viejos entra en uno nuevo. Quien posee el cuerpo, por tanto, es indestructible, no muere, no puede ser quemado ni mojado y nunca cambia. Ésta es la enseñanza relativa al *sāṃkhya* que Krishna brinda al comienzo de la obra.

Otro capítulo de importancia central para la comprensión de la noción de conocimiento en la *Bhagavadgītā* es el cuarto, cuyo título es "El yoga del renunciamiento a la acción por medio del conocimiento". En esta sección se establece una interesante analogía entre el sacrificio y el conocimiento. Se afirma, en efecto, que el fuego del conocimiento consume las acciones de los sabios y que todos los actos rituales están contenidos en el conocimiento. En estas estrofas, Krishna resignifica la actividad por excelencia de la cultura védica, el ritual sacrificial, a fin de interiorizarlo y debilitar la tendencia predominante de los brahmanes de la época en que se habría compuesto la *Bhagavadgītā,* a centrar su vida y los distintos aspectos de la vida social de las castas más elevadas en el rito. Desde luego, tal tendencia reformadora puede apreciarse ya en las *upaniṣad* más antiguas y la *Gītā* es un fiel e intenso testimonio tanto de la crítica al ritualismo brahmánico como del movimiento

de resignificación del ritual que busca, más que abandonarlo, transformarlo. De esta manera, en la enseñanza de Krishna, más que una *performance* ritual, el sacrificio es una organización simbólica que opera como estructura para articular una nueva serie de valores. De este modo, Krishna afirma que, así como el fuego, elemento central del sacrificio, reduce a cenizas la leña, del mismo modo el conocimiento reduce a cenizas todos los actos. No existe medio de purificación como el conocimiento. Krishna coloca el conocimiento en el centro de la vida propia del sabio e intenta que éste reemplace al ritual, si no en el plano de la acción, al menos sí en el de la motivación interior, de modo que ya no sea el deseo lo que motive a los hombres a vincularse con lo divino, sino su conocimiento.

Cabe preguntarnos en qué consiste el conocimiento que promueve Krishna. Al comienzo de esta sección hemos establecido una relación entre el conocimiento (*jñāna*) y el *sāṃkhya*, y con la distinción entre el cuerpo y el ser que posee el cuerpo. En el mismo capítulo IV, sin embargo, encontramos más aclaraciones que contribuyen a nuestra comprensión. En la estrofa 16, Krishna afirma que le explicará a Arjuna en qué consiste la acción, *karman*, de modo que, tras conocerla, se liberará de todo mal. Tal conocimiento de la acción trae aparejado el desapego por el fruto de los actos y la satisfacción (estrofa 20), el control de la mente (21) y el dominio de uno mismo (26). El conocimiento es la balsa que permite al hombre ir más allá del mal (36) y la espada que corta toda duda que nace de la ignorancia (42). Una vez que Arjuna posea el conocimiento, afirma Krishna, ya no volverá a caer en la confusión y verá, gracias a él, a todos los seres en sí mismo y también en Krishna.

Reparemos, asimismo, en las caracterizaciones acerca del conocimiento que hallamos en otros capítulos. Las primeras se encuentran en el capítulo XIII. Allí Krishna afirma que lo que él considera conocimiento (*jñāna*) tiene por objeto tanto el campo como al conocedor del campo. Esto nos remonta nuevamente a la distinción introducida en el segundo capítulo, dedicado al *sāṃkhya*, entre el cuerpo y el que posee el cuerpo. En esta sección, no obstante,

la distinción se amplía considerablemente, pues se detalla qué se entiende por el campo-cuerpo que constituye uno de los objetos del conocimiento: los grandes elementos (*mahābhūta*), la individualidad (*ahaṃkāra*), el intelecto (*buddhi*), lo inmanifestado (*avyakta*), los once sentidos (*indriyāṇi*) y los cinco dominios de los sentidos (*indriyagocāra*), entre otros. A continuación, se detallan las transformaciones del campo, que también constituyen lo que debe conocerse: la humildad, la sinceridad, la carencia de violencia, la paciencia, la rectitud, el respeto al maestro, la pureza, el desapego, la devoción y otras numerosas virtudes. Así, el conocimiento que enseña Krishna no sólo hace referencia a un contenido teórico, sino que también abarca disposiciones anímicas.

Otra valiosa descripción se encuentra en los primeros versos del capítulo XIV, donde se aclara que se trata del conocimiento superior a todos los conocimientos, cuya consecución ha permitido a los sabios alcanzar la suprema perfección. Consiste en conocer la naturaleza verdadera de Krishna: que el gran Brahman constituye su matriz donde él coloca su semilla y a partir de lo cual todos los seres se originan. Involucra, también, a los *guṇa* o cualidades de la naturaleza primordial (*prakṛti*) que encadenan en el cuerpo a su poseedor, que es imperecedero. De éstos, se aclara, *sattva-guna* es luminoso debido a su pureza y genera apego al placer y al conocimiento; *rajas* está hecho de pasión y genera el apego a la acción; *tamas* nace de la ignorancia y encadena con la desidia, la pereza y el sueño. El contemplador (*draṣṭṛ*), es decir, *puruṣa* o el sí mismo esencial y verdadero del hombre, debe reconocer que no hay otro agente que realiza las acciones más allá de los *guṇa* o cualidades de la naturaleza primordial (estrofa 19). Gracias a esto, el hombre permanece indiferente e imperturbable, inconmovible y logra renunciar a emprender cualquier actividad (estrofas 23-24). Acogiéndose a este conocimiento, los sabios llegan a ser idénticos a Krishna y no renacen cuando surge el universo ni se perturban cuando se disuelve (XIV, estrofa 2). Propio de quien ha nacido para un destino divino es mantenerse constante en el yoga del conocimiento (XVI, estrofas 1-3).

EL YOGA DE LA MEDITACIÓN EN LA *BHAGAVADGĪTĀ*

En las primeras estrofas de la sección sexta, el tratado repite algunas nociones vertidas en las secciones precedentes y que atañen al yoga entendido de un modo general, pero a partir de la décima estrofa Krishna comienza a impartir una enseñanza técnica acerca del método que el yogui debe seguir para controlar su mente. Allí indica que el yogui debe concentrarse constantemente, en un paraje solitario, a solas, con su espíritu y su mente controlados, sin ninguna expectativa y sin pertenencia alguna. Afirma que debe establecer su asiento para meditar en un sitio limpio, hecho de paja, una tela y una piel de antílope, firme; el asiento no debe ser ni demasiado alto ni demasiado bajo. Y sentado ahí, el yogui debe purificarse practicando el yoga de fijar su mente, suprimiendo la actividad de sus sentidos y de su pensamiento. Firmemente establecido, conservando inmóviles y en línea recta el cuerpo, el cuello y la cabeza, dirigiendo la vista a la punta de su nariz y no mirando nada, con el espíritu sereno, liberado de temores, manteniéndose en su voto de una vida casta y con la mente subyugada, el yogui debe permanecer sentado con su pensamiento fijo en Krishna, teniéndolo como meta suprema. Krishna finaliza su enseñanza diciendo que, de la forma descrita, el yogui termina por disciplinarse a sí mismo y, con la mente controlada, llega a la paz suprema en el nirvana.

Como es posible apreciar, en esta enseñanza, Krishna detalla elementos esenciales del yoga de la mente. Uno de estos elementos se distingue del resto por tratarse de una norma de conducta. Nos referimos al voto de castidad. Los restantes son elementos propios del proceso meditativo. Entre éstos, cabe señalar que aparece el tema de *āsana*, que en la *Gītā*, a diferencia de algunos textos posteriores, simplemente tiene el significado de "asiento". El yogui debe estar sentado y su postura debe ser firme e inmóvil, con la cabeza, el cuello y el cuerpo rectos. Luego, la vista debe estar fija en la punta de la nariz o entrecejo, de modo que pueda interiorizar la percepción sensorial y dominar los sentidos. A continuación, la mente

debe concentrase en un solo punto y así, dominarla. Estos pasos sucesivos propiciarán que el practicante pueda obtener paz, alcance el nirvana propio de lo absoluto, acceda a la unión con el *brahman* (el Ser Absoluto y Universal) e, incluso, devenga él mismo *brahman*. Citemos unas estrofas más que nos brindan otros caracteres importantes del yoga de la mente.

En otros pasajes del mismo capítulo VI, Krishna afirma que cuando la mente se serena, suprimida por la práctica del yoga y cuando se contempla al sí mismo o ātman por sí mismo, uno halla satisfacción en sí mismo. Krishna reconoce que la mente es inquieta y difícil de controlar, pero asevera que puede dominarse mediante la disciplina y el desapasionamiento, dos elementos que también tendrán una importancia central en el yoga patañjálico. Estos medios permiten al hombre alcanzar la quietud y, tras establecer su mente en el sí mismo, podrá no pensar en nada.

Otros elementos que Krishna incluye en su enseñanza acerca del yoga de la meditación es la eliminación del contacto perceptual con el exterior, que puede lograrse fijando la mirada entre sus cejas y una breve referencia a las técnicas de control del aliento vital, que incluye igualar los tiempos de inhalación y exhalación. Todas estas prácticas, insiste el maestro, permiten al yogui tener sus sentidos, su mente y su intelecto controlados, de modo que sólo aspire a la liberación, que esté carente de deseos, de miedos y de cóleras. Tal yogui, afirma Krishna, en verdad se ha liberado para siempre.

YOGA, POESÍA Y DEVOCIÓN

Durante todo el periodo medieval tardío y el que sigue, de difícil nomenclatura y ubicación histórica, pero que muchos han denominado "era premoderna", el yoga constituyó sin lugar a dudas un tema preponderante en las agendas religiosas, políticas y culturales de diversos actores y en distintos escenarios. Casi podría considerársele como el *ethos* de todo ese periodo o, cuando menos, como una moneda de cambio.

Durante los siglos que van del s. VIII de la era común al XV, y quizá hasta el XVII, los yogas que más popularidad e influencia tuvieron fueron aquéllos cuyas motivaciones centrales eran las ideas de transformación interna y perfeccionamiento corporal, pero se trató de un proceso de desarrollo muy variado. A partir de los años 1100-1200 aproximadamente, uno de estos yogas fue la variedad ahora conocida como hathayoga que —como se explicará en otro capítulo— busca una transformación ontológica que implica alcanzar la inmortalidad y adquirir diversos poderes, entre otros objetivos. Estos ideales, como es de esperarse, estuvieron cobijados por una terminología especializada que al menos por un tiempo pareció desarrollarse en el fuero de la orden de los nath-yoguis (*nāthyogī*), pero que fácilmente fue adoptada por muchos otros movimientos y grupos contemporáneos y aun rivales de los *nāths*. Desde luego, algunos términos fueron tomados anteriormente de otros círculos de practicantes (característicos de cofradías tántricas varias).

Uno de esos términos es el de *sahaja*, literalmente "innato, natural, original, congénito" en lengua sánscrita. En su uso especializado, se refiere a una experiencia entre epifánica y mística que implica la consecución espontánea de un grado máximo de autorrealización espiritual, cuyas particularidades pueden variar de una secta a otra. Posiblemente los primeros en emplear el término fueron los *siddha* bengalíes del siglo VIII conocidos como sahajiyas (*sahajiyā*), que eran yoguis budistas con tendencias tántricas. Los nath-yoguis retomaron el término y lo emplearon profusamente, sobre todo en su poesía mística, al igual que hicieron otros poetas santos.

Resulta interesante que esta poesía se compusiera en lenguas vernáculas, lo que facilitó el acceso a las clases medias y bajas, para quienes el sánscrito estaba vedado. Al mismo tiempo, la terminología yóguica y nath entró en diálogo con una pléyade de bardos místicos que proliferaron en los siglos XIV-XV, a los que comúnmente se les conoce como *sant* o *bhakta*. La mayor parte de éstos también recurrían a lenguas vernáculas para componer y cantar, de modo que sus audiencias eran grandes y socialmente variadas.

Esta gran amalgama de bardos religiosos puede dividirse en dos tipos: los *saguṇi* y los *nirguṇi*. Los primeros se caracterizan porque profesaron la veneración a un dios personal, es decir, una divinidad con personalidad, atributos y, en consecuencia, que se puede representar. Los dioses favoritos de estos poetas son Krishna y Rama, pero había otros. Los *nirguṇi*, por el contrario, adoraban a una divinidad amorfa, abstracta e impersonal, cercana a la noción del *brahman* upanishádico, imposible de representarse; eran, pues anicónicos. En términos generales, los *saguṇi* eran partidarios del sistema de castas y la jerarquía brahmánica. Los *nirguṇi*, en contrapartida, negaban la autoridad de las escrituras religiosas del hinduismo y el islam, y la de los sacerdotes y representantes religiosos. Favorecían la comunión directa con Dios y creían que ello podía darse a través de la devoción (*bhakti*, de allí que también se les llame *bhakta* o "devotos"), o del trance extático o estético. En otras palabras: el conocimiento perfecto y directo de Dios podía lograrse de manera espontánea, no gracias a la escolástica ni las obligaciones sociales y religiosas. Esto les valió muchas críticas y ataques de las clases sacerdotales, pero también un arraigo muy profundo entre el vulgo.

Uno de los poetas más famosos de esta clase fue Kabir (aprox. 1440-1518). Parece que Kabir (*Kabīr*) provino de una familia de tejedores musulmanes, de una clase muy baja, en Benarés, la ciudad santa que los hindúes conocen como Kashi. La lengua de Kabir era un vernáculo producto de la mezcla de varios dialectos locales y que más tarde se convertiría en el antecedente del hindi moderno. Sus poemas tuvieron un fuerte impacto en su entorno social. Kabir asimiló el léxico hathayóguico de los naths y, a través de él, este léxico se instaló en el vocabulario de los *sant*.

Ahora bien: el modo de incorporar el vocabulario hathayóguico en la poesía de los *sant* presenta discrepancias considerables con la práctica de los naths. Los poetas-santos consideraron que la verdadera práctica del yoga se refería al espíritu y no al cuerpo; exigía una devoción pura y no dependía de ritos mágicos. De algún modo, los *sant* habrían reinterpretado la práctica corporal de los

yoguis como una práctica espiritual interna, conservando los mismos términos para expresar estados místicos que no necesariamente surgían de técnicas físicas, sino de estados anímicos inspirados por la devoción.

Recogiendo los mensajes de los poemas de los *siddha*, los *sant* pusieron en verso sus propias enseñanzas. A veces, éstos casi parecen calcar al pie de la letra las canciones de aquéllos: el *siddha* Saraha y el *sant* Dādū expresan que hay que alcanzar el sitio donde no pueden acceder ni la mente ni el aliento, ni el sol ni la luna. La terminología hathayóguica es clara: el control de la mente y la respiración, a su vez determinada por la canalización del aliento y las energías internas a través de los canales sutiles principales (tipificados como el sol y la luna en esta literatura), se trascienden cuando se alcanza un estado donde la conciencia reposa o se sumerge en la dicha espontánea (*sahaja*). Es legítimo suponer que este vocabulario pudo haber llegado a los *sant* no necesariamente por vía directa (es decir, mediante la iniciación y la práctica de metodología yóguica), sino indirecta (a través de los cantos populares de los bardos yoguis). Además del ejemplo arriba aludido, hay muchos otros casos en que varios versos de nath-yoguis y *siddhas* se repiten casi *verbatim* en la poesía *nirguṇī*. El rasgo que diferenciará a una poesía de otra es el elemento marcadamente devocional, mucho más definitorio de la literatura *sant* y sufí que de la nath.

La poesía nath, si bien a través del vehículo de la lengua vernácula, continuó expresando los fines y los medios del hathayoga; en ese momento, para los naths el hathayoga se refería estrictamente a una práctica corporal que podía derivar en la expansión de la conciencia y la derrota de los pesares físicos. Cuando Gorakh cantaba en un verso que "ha bebido el néctar de la inmortalidad", que "ha perforado el loto de mil pétalos", se estaba refiriendo sin lugar a dudas a una práctica física propia de la metodología hathayóguica. Por el contrario, cuando Kabir decía que su mente "ha entrado al estado de inversión" y que ha "escalado hasta la bóveda del cielo", no estaba hablando de las técnicas de *bandha* y *mudrā* que conducen a paladear el néctar interno, sino de un estado de conciencia

logrado a partir de la intuición mística. Ambos, sin embargo, accedieron al *lugar donde refulge la luz de luna aun sin haber luna alguna*, como canta esta poesía.

Como la mayoría de los poetas-santos, la experiencia numinosa y divina se manifestaba a través de la palabra: la poesía misma. La inspiración poética (síntoma del éxtasis) emanaba de una intuición sagrada del sonido de la Divinidad. Como lo expone Kabir en uno de sus versos: "La palabra de Dios ha causado un impacto en mi mente. Ha perforado mi cuerpo entero". La perforación, una vez más, remite a una terminología yóguica, pero ahora recontextualizada en el terreno de la devoción a un dios impersonal y abstracto.

Para algunos estudiosos, Kabir constituye el eslabón entre la tradición de los nath-yoguis (cuya orden se conoce como el Nāth Panth) y la tradición *nirguṇī*. Del mismo modo en que la escuela de Gorakh había purificado a un Nāth Panth considerado decadente (un tema narratizado en la historia de Gorakh y Matsyendra, mencionado en el capítulo siguiente), Kabir "rescató" al hathayoga de su etapa de decadencia y penitencia extrema, en la que se había convertido en un fin en sí mismo. Hay algunas imprecisiones en este argumento, sin embargo. Gorakh (o, más exactamente, la corriente asociada con la figura legendaria de Gorakh) no podría haber "salvado" al Nāth Panth de nada, puesto que el *panth*, en realidad, *surge* a partir de ese ambiente, es decir que no lo padecía como una enfermedad o fenómeno corruptor, sino que es su origen mismo. Lo que Gorakh hace, más bien, es *intentar puritanizarlo*. Pese a esto, es justo decir que muchos yoguis ciertamente terminaron convirtiéndose en expertos de la cultura corporal (*kāya-sādhanā*) y dejaron de lado las preocupaciones soteriológicas preconizadas por Gorakh. Es en este sentido en el que los *nāth-siddha* son atacados en diversos diálogos religiosos por Kabir, Nānak y otros. Al mismo tiempo, sin embargo, los yoguis que en la actualidad se identifican con el camino de Gorakh son muy categóricos al afirmar que sus métodos no tienen nada que ver con prácticas controversiales, que identifican con el mundo del tantra.

EL CULTO DE KRISHNA EN EL *BHAGAVATAPURĀṆA*

El hinduismo clásico, ya sea brahmánico o vernáculo, presenta un fuerte componente devocional. Tal ingrediente lo vemos aparecer con claridad en los *purāṇa*, un género de textos de la literatura india de carácter enciclopédico que versa sobre mitología, leyendas y que contiene reflexiones cosmológicas y cosmogónicas. Al margen de las distintas corrientes filosóficas monistas y anicónicas, muchas variedades de la experiencia hinduista se centran en el culto de uno o más dioses. Ahora bien, para muchos creyentes, una sola divinidad puede ocupar la posición más prominente. Entre las deidades que mayor veneración reciben, como dioses supremos, son Rama, Krishna, Shiva, Kali, Ganesha y Durga. Esto es así sólo a grandes rasgos, porque en realidad en el ámbito local existen incontables divinidades que suelen ser más relevantes para la vida cotidiana que los dioses clásicos, es decir, puránicos, sobre todo en ambientes rurales, donde el llamado hinduismo puránico no necesariamente produce un impacto absoluto.

Para efectos de la cultura del yoga, el culto de Krishna es particularmente importante. Si bien Shiva es una figura yóguica central, los cultos en torno de Krishna suelen estar asociados con corrientes y grupos religiosos importantes que dicen adherirse a algún método yóguico. A Shiva lo volveremos a encontrar en el siguiente capítulo.

Uno de los textos torales para el culto de Krishna es el *Bhagavatapurāṇa*, una extensa composición en sánscrito que se dedica a narrar las andanzas del joven Krishna. El propósito de este purana es apuntalar la *bhakti* o devoción hacia este dios, apoyándose a veces en la filosofía dualista (*dvaita*), a veces en la filosofía no dualista (*advaita*). El fervor hacia Krishna se entiende no sólo como una profesión de fe; el *Bhagavatapurāṇa* sostiene que la meta última se obtiene cuando el individuo concentra ardorosamente su mente en el Señor, o Bhagavan, es decir, Krishna.

Esta meditación en la persona divina, aunque reminiscente del Īśvara mencionado en el *Yogasūtra*, difiere en varios aspectos, aunque

se acerca en mayor medida al *bhakti-yoga* de la *Bhagavadgītā*. Como se vio con anterioridad, Patañjali describe un proceso gradual de separación entre el espíritu y la materia, para lograr el estado de *kaivalya*, o aislamiento. Allí se habla de una experiencia de ensimismamiento, por así decirlo, mientras que en el yoga devocional del *Bhagavatapurāṇa* el individuo es inundado por la gracia de Dios, un aspecto ausente en el *Yogasūtra,* pero presente en la *Gītā*. Si la liberación final se obtiene para Patañjali a través de la práctica individual, aquí se obtiene merced a la gracia divina, gestionada mediante la veneración profunda.

La escuela de *bhakti-yoga* tuvo en los Bhāgavata a uno de sus exponentes máximos. Se llaman "Bhāgavatas" porque son devotos de Dios (Bhagavan). Hubo varios filósofos simpatizantes con este tipo de yoga, como Chaitanya (1486-1533), pensador bengalí que fundó la corriente del vaishnavismo gaudiya (por desarrollarse desde la localidad de Gaud, en Bengala). Además del *Bhagavatapurāṇa*, esta forma de vaishnavismo también se desarrolló a partir de otro texto crucial: la *Bhagavadgītā*, expuesta en otras secciones de este libro. La escuela fundada por Chaitanya fue continuada por las aportaciones filosóficas de importantes discípulos suyos, como Rupa Goswamin y Jiva Goswamin.

Entre los siglos XVII y XVIII, el vaishnavismo gaudiya parece haber sufrido una especie de declive. Sin embargo, para el XX un movimiento nuevo trató de "revivirlo". El movimiento de renacimiento vaishnava produjo algunas diferencias de opinión entre distintos líderes, lo cual a su vez derivó en cismas. A partir de estos cismas surgió la importante figura de Srila Prabhupada Bhaktivedanta Swami, quien fundó la Sociedad Internacional para la Conciencia de Krishna (ISKCON). Puesto que los seguidores de esta organización son devotos de Krishna, se les conoce coloquialmente como *harekrishnas*.

Aunque los adherentes de la ISKCON se visualizan como continuadores de la escuela gaudiya, no debemos perder de vista el hecho de que se trata de un grupo formado ya fuera de India. Prabhupada estableció la sociedad en Nueva York en 1966 y la gran mayoría de

sus seguidores no son originarios de India, aunque ya existen también algunas sucursales Harekrishna en India. La profesión de fe está condensada en su famoso mantra:

Hare Krishna Hare Krishna
Krishna Krishna Hare Hare
Hare Rama Hare Rama
Rama Rama Hare Hare

Para los seguidores de la ISKCON, Krishna (y no Vishnu) es la deidad suprema; Hari y Rama son epítetos suyos. En el mantra, todos estos nombres aparecen en la forma del vocativo, así que se pueden traducir como: "¡Salve, Hari!; ¡salve, Krishna!; ¡oh, Rama!".

4
MITOS Y LEYENDAS EN EL YOGA

A lo largo de los siglos, los yoguis han sido personajes que han capturado la imaginación de laicos, viajeros y cronistas. Desde la época en que Alejandro Magno incursionó en el subcontinente indio, pasando por las crónicas (no siempre confiables) de Marco Polo y las descripciones de los misioneros cristianos, hasta llegar a las representaciones hechas por los británicos, la figura del yogui aparece como un ser misterioso, mágico, fuera de este mundo, indómito y peligroso. Ya sea alguna vaga referencia a los "filósofos desnudos", o gimnosofistas, mencionados por autores griegos antiguos, o los poderosos seres perfectos, o *siddha*, que aparecen en múltiples relatos literarios indios, los yoguis forman parte de un rico sistema simbólico imposible de soslayar.

Desde el siglo XIX, para los británicos los yoguis representaban un grupo de ascetas oscuros, rebeldes y que era preferible controlar, aunque no llegaron a lograrlo del todo. Ante la administración británica, los yoguis no tenían nada que ver con la imagen de introspección y beatitud que produce la meditación según las filosofías clásicas del yoga. En algún momento incluso representaban un obstáculo serio a la administración británica pues, junto con otras órdenes de renunciantes, se encontraban organizadas militarmente y poseían el control de algunos territorios, con particular énfasis en la administración de impuestos y comercio en lugares de peregrinación importantes, como los que albergan periódicamente el festival de Kumbh Mela.

El poder colonial logró desarticular la mayoría de estas organizaciones y los yoguis perdieron cierta autoridad y poder. Muchos tuvieron que recurrir a la limosna y ofrecer el despliegue de

destrezas físicas y contorsiones para ganarse la vida. Esto hizo que el discurso colonial se encargara de proyectar imágenes negativas acerca de los yoguis: ascetas desposeídos, no eran representantes de meditación ni control ni aspiración espiritual en estas proyecciones. Por el contrario, encarnaban prácticas que, a ojos de la sensibilidad victoriana, rayaban en el escándalo y desafiaban el decoro: andaban semidesnudos, eran agrestes, desafiaban las leyes de la naturaleza, recurrían a sortilegios mágicos, eran hechiceros. Aunque esta imagen no reproduce la realidad, tampoco puede negarse alguna continuidad con representaciones autóctonas. Desde luego, en los albores del colonialismo y durante todo el Raj británico, los ingleses no eran aún capaces de discernir entre mitos y realidades, entre un tipo de yoguis y otro, ni entre yoguis y faquires. Esta imagen negativa, sin embargo, perduró y condicionó la manera en que se consideró a los yoguis dentro y fuera de India, tanto por "occidentales" como por indios. Swami Vivekananda, por ejemplo, heredó esta concepción negativa y, en parte, ello determinó la elaboración de su programa yóguico. Volveremos a Vivekananda en el capítulo 6.

Como es de esperar, el yoga ha figurado de manera prominente en la literatura mitológica de la India. Resulta delicado adentrarse en el país de los mitos, siempre arropados por un tenso velo de fábula e invención. Sin embargo, los mitos constituyen un gran corpus literario de suma relevancia para comprender los aspectos culturales, estéticos e ideológicos de los pueblos. Carlos García Gual, en otro título de esta misma colección, proporciona una sucinta, pero útil, definición: "Mito es un relato tradicional que evoca la actualización memorable y paradigmática de unos personajes excepcionales (dioses y héroes) en un tiempo prestigioso y lejano". Notemos que esta definición no supone ficciones mentirosas. El acento recae en el carácter simbólico, y por ello su importancia.

Así, el reino de la mitología india nos ofrece relatos interesantes e ilustrativos de los modos en que el aura del yoga se manifiesta en el simbolismo colectivo. Esta "mentalidad mítica" o "simbólica", por así llamarle, figura constantemente en distintos géneros literarios.

Tanto en la epopeya como en el teatro y la narrativa, los personajes dotados de yoga suelen aparecer como figuras cruciales en historias célebres y algunos episodios particulares. Algunos de estos personajes son divinidades; otros, seres humanos que han alcanzado grandes poderes a través de distintas prácticas yóguicas y, por lo tanto, fungen como una especie de héroes (*sui generis*, si se quiere, pero igualmente protagónicos y dotados de reciedumbre y virilidad heroicas, o *vīrya* en sánscrito).

En este sentido, el mito nos acerca mucho al ámbito de la leyenda, otra región misteriosa y fascinante que también linda con la invención y la ficción. Pero las leyendas, como el mito, también emulan principios simbólicos, actualizan valores o acciones arquetípicas y contribuyen a imprimir en la psique colectiva ideas, personajes, formas de acción sobrenatural, conjunción del mundo cotidiano y el fantástico, y el traslape entre historia y tiempo mítico. El yoga no ha sido un tema exclusivo de la filosofía o la ascesis, sino un componente frecuente del mito y la leyenda que, en consecuencia, nutre el folclor de todo el sur de Asia.

A eso nos dedicamos en este capítulo que, si bien no es histórico, sí ofrece un interés historiográfico y simbólico, pues el contenido ha contribuido a alimentar el imaginario del yogui en la mente popular dentro y fuera del sur de Asia. También haremos un esfuerzo por inspeccionar posibles casos de relatos de naturaleza mitológica en épocas más recientes, a fin de identificar cómo la "actualización memorable y paradigmática" no es sólo una cosa del pasado. En las siguientes secciones se pretende ofrecer algunas muestras del papel del yoga y los yoguis en mitos y leyendas; no constituye un inventario extenso: las historias son innumerables.

ENTRE DIOSES

Si bien a menudo se conoce a Krishna como el "Señor del yoga", las historias sobre dioses yoguis versan con más frecuencia sobre Shiva. Krishna rige el yoga entendido sobre todo como algún tipo

de disciplina, más concretamente como la disciplina de la devoción (*bhakti*) y la disciplina de la acción (*karma*). Shiva, por otro lado, se ciñe a métodos que sugieren mucho más la introspección, la meditación y el control de las energías. De hecho, es bastante común encontrar imágenes de Shiva que lo muestran como un asceta sentado en posición de flor de loto (*padmāsana*). Krishna, por su parte, rara vez aparece de esta forma. Si entendemos el yoga como técnicas de meditación y ascetismo, entonces definitivamente Shiva sería el dios-yogui por excelencia. Asimismo, son frecuentes los versos que así lo representan:

> ¡Salve, Gran Dios!
> ¡Salve, señor supremo!
> ¡Salve, auspicioso Shiva!
> ¡Salve, encarnación del *brahman*!
> …
> ¡Salve, maestro de yoguis!
> …
> ¡Saludos a ti, que estás vestido de espacio!
> ¡Saludos a ti, cabeza rapada y portador del cayado de asceta!

Iconográficamente, Shiva suele aparecer arropado con harapos o piel de tigre, el cuerpo untado de cenizas (que simbolizan su carácter de renunciante), un tridente, la compañía de serpientes, el cabello largo y enmarañado. Su inmortalidad está simbolizada con una luna creciente en la cresta del cabello. En la literatura puránica, es común leer que Shiva, en su forma de Rudra y Señor de las Bestias, está compuesto con el fuego del yoga; dentro de sí mismo es capaz de aniquilar el mundo de la experiencia, finalidad del camino del yoga. Se trata de una deidad fiera, temible y auspiciosa al mismo tiempo.

Existe una noción difundida (pero no universal ni única) que presenta a Shiva como uno de los integrantes de una trinidad divina, compuesta por los dioses Brahma (*Brahmā* en sánscrito, y que no debe confundirse con *Brahman,* el Ser Absoluto), Vishnu y Shiva.

Esta noción ha gozado de mucha aceptación por sus asociaciones simbólicas. A cada uno de estos dioses le está encomendada una función cósmica. Brahma produce el universo y la experiencia fenoménica, Vishnu lo preserva y para ello custodia el dharma, y Shiva lo disuelve al cabo de una gran era cósmica, de modo que el tiempo y el universo puedan regenerarse. Recordemos que, en términos generales, las filosofías hinduistas conciben un tiempo cíclico, no lineal. Además, las interminables tentativas por clasificar y asociar ideas, grupos, conceptos, etcétera, vincularon a los tres dioses con una cualidad o tendencia innata (*guṇa*), un color y un sonido:

Brahma	→	creación	→	*rajas*	→	rojo	→	A
Vishnu	→	preservación	→	*sattva*	→	blanco	→	U
Shiva	→	disolución	→	*tamas*	→	negro	→	M

La mayor parte de las historias de dioses y reyes míticos está relatada en los *purāṇa* (o, simplemente, puranas), un extenso y enciclopédico género literario que se compuso a lo largo de muchos siglos. Nominalmente, hay puranas con claras denominaciones religiosas, por ejemplo: el *Liṅgapurāṇa*, de filiación shaiva; el *Devī-bhāgavata-purāṇa*, de fe shakta; o el *Garuḍapurāṇa*, de corte vaishnava. No obstante, todos pueden incluir historias de las otras divinidades; en ocasiones, dos o más puranas pueden relatar el mismo mito, aunque con variantes. No es posible leer los mitos de una forma lineal, cronológica o unívoca. En realidad, los diferentes mitos —y sus múltiples versiones— interactúan constantemente, incluso cuando se contradicen, para reflejar la complejidad del universo y de la vida. De cierto modo, se trata de evidencias narrativas y simbólicas que nos hablan de la coexistencia de los contrarios y, en consecuencia, de la ausencia de una sola verdad única.

Como los otros dioses, Shiva tiene múltiples nombres. Se le conoce también como Rudra, Śaṅkara, Mahādeva, Īśvara, Bhairava, Maheśvara, Mahāyogin, entre otros. A diferencia de los otros dioses, empero, nuestro yogui divino es un dios que concentra

diversas facetas contradictorias: ora figura como un dios célibe, ora como un cónyuge amoroso e incansable junto a Parvati (*Pārvatī*, en sánscrito); ora se halla retirado del mundo, en la cumbre del Himalaya, ora se pasea por las calles de la ciudad sagrada de Kashi; ora como un renunciante, alejado de la vida en sociedad, ora como padre de un dios con cabeza de elefante y un niño guerrero. La coexistencia de estas facetas discordantes se puede explicar porque Shiva, en el fondo, se caracteriza por tener una suerte de calor universal y absoluto que puede traducirse en dos principales manifestaciones: ascetismo (*tapas*) y placer (*kāma*). Así, la simbología de Shiva reconoce este calor doble como el sustento de la vida, en tanto da igual cabida a la sensualidad y a la austeridad, al gozo y la piedad. En cierto sentido, se acerca a la llama doble que Octavio Paz discutió en su célebre libro sobre el erotismo.

La combinación de *tapas* y *kāma* puede producir una reacción química explosiva. Para la mayoría de los mortales, tan sólo intentar hacerlo puede conducirlos a la perdición. Incluso para Shiva, el Yogui Primordial, no siempre resulta sencillo esgrimir ambos ardores dentro de sí. En las historias, más de una vez nos encontramos con que, tras periodos largos de meditación, Shiva entra en éxtasis y comienza a danzar frenéticamente, lo que pone en riesgo el sosiego de la morada de los dioses. En una de esas ocasiones, cuando el resto de las deidades y los siete legendarios *ṛṣis*, o videntes, contemplaron el rostro extático y pleno de Shiva, le preguntaron cómo podrían también ellos experimentar tal estado de dicha y plenitud. Entonces, Shiva les enseñó varios caminos de yoga según sus aptitudes y la cercanía entre ellos. La primera en recibir las enseñanzas fue su consorte, Parvati. (De hecho, un número importante de escrituras tántricas —sobre todo las dedicadas al culto de Shiva y de la Diosa— están formuladas a manera de pláticas entre esta pareja divina.)

Una de las formas predilectas para verbalizar enseñanzas en la literatura sánscrita es el diálogo. En los puranas existen incontables diálogos entre toda clase de personajes; desde luego, entre los dioses mismos, pero también entre humanos y seres sobrenaturales.

En el *Liṅgapurāṇa*, por ejemplo, encontramos una conversación entre un grupo de sabios y uno de los *sūta* (una clase de bardos puránicos) acerca de distintos tópicos yóguicos. En dicha conversación se explica que los yoguis que interactúan con los principios y doctrinas, que han cultivado el desapego, que recurren a los ochos medios del yoga y que están dotados de misericordia irán al cielo o al infierno en función de sus actos, esto es, según su karma.

El texto ofrece además largas listas de *siddha*, de encarnaciones de Shiva como *yogācārya* (maestros de yoga), y de manifestaciones de Manu. Es una manera de conferir estatus a los preceptores de yoga en tiempos míticos; todos habrían portado una semilla de la esencia divina de Shiva, patrono del yoga. Se explica que estos personajes están exentos de impurezas, son casi idénticos con el *brahman* y están concentrados en el camino del conocimiento. Son devotos de Paśupati, son grandes *siddha* y tienen el cuerpo cubierto de cenizas. Alcanzan el pāśupata yoga y el mundo de Rudra. Todos los seres vivos, desde los *deva* (dioses) hasta los *piśaca* (demonios) son *paśu* (animales, bestias). Puesto que el Señor Rudra rige sobre todos ellos, se le llama el Señor de las Bestias (Paśupati), continúa el purana. De acuerdo con este purana, al yoga que emana de Rudra se le conoce como pāśupata yoga; éste conduce a todas las personas hacia la prosperidad y la dicha.

Shiva, Señor del Yoga, confiere su gracia a los practicantes verdaderamente devotos. De esta manera —prosigue el texto—, surge el conocimiento profundo, con el cual el yoga puede operar correctamente y se puede obtener la liberación. La manera en que se comprende el conocimiento, sin embargo, puede variar de un texto a otro y de un contexto a otro. En una obra de hathayoga, el *Yogabīja*, se declara que el estudio de las escrituras va en detrimento de la práctica. Ello no quiere decir que se desestime el conocimiento; más bien, que el conocimiento asociado con la escolástica brahmánica no se valora tanto como las enseñanzas de los maestros. Esto también parece sugerir que los métodos de hatha no provienen de la cultura brahmánica ni védica, sino de grupos ascéticos en la periferia.

Pero entre los episodios más interesantes sobre yoga, están las historias que involucran a los dioses mismos. Estas historias forman una parte importante del imaginario colectivo del sur de Asia.

En un relato, Vishnu se muestra como el dios del yoga. Ha concluido un ciclo completo de las eras cósmicas y el universo entero se encuentra disuelto. Es justo el momento previo a la renovación material del cosmos. Lo único que existe es un vasto océano y una oscuridad igualmente inmensa. Vishnu reposaba sobre la serpiente Śeṣa. Durante su reposo, brotó de su ombligo una flor de loto magnífica y maravillosa, a la cual se acercó Brahma, el dios surgido de un embrión dorado. Brahma preguntó a Vishnu qué hacía en medio de tanta oscuridad, a lo que aquel respondió que él era el Señor de todos los mundos, el Amo del yoga y la Persona suprema. Después preguntó al progenitor quién era él. Tuvo entonces lugar una disputa por demostrar quién era superior (un *leitmotiv* en los puranas) y uno y otro dios entraron en el cuerpo del otro "por medio del yoga", sondeando las honduras del universo. Aquí yoga no tiene el sentido de un método psicofísico de meditación, sino de poder mágico, una facultad extraordinaria para moverse a voluntad y transformarse. Por lo general, así es como lo encontramos en relación con Vishnu o cualquiera de sus otras manifestaciones. Esta capacidad también la comparten otros dioses. En una instancia, el mismo Brahma recurre al yoga para producir cuatro rostros, por ejemplo.

En otra historia encontramos una sugerencia algo distinta de lo que es yoga. Allí, Shiva se encuentra vagando, como es propio de los ascetas y renunciantes, hasta que llega al Himalaya. El señor de la cordillera lo invita a permanecer allí y establecer su residencia; Shiva decide abandonar el voto de vagabundeo y permanecer en un *ashram*, enfocado en realizar *tapas.* Al poco tiempo, pasó por allí Parvati, quien saludó al dios asceta. Él, tras regresar el saludo, retomó su yoga. Aquí claramente "yoga" no designa el poder mágico de la trasformación, sino que se refiere a las austeridades y penitencias (*tapas*) que ha estado realizando Shiva. De hecho, Parvati, deseosa de convertirse en compañera de Shiva, se propone ella misma

realizar *tapas* y, así, poder granjearse el favor del dios-yogui. Tras arduas pruebas, consigue su objetivo.

Existen muchas imágenes escultóricas y pictóricas que muestran a esta pareja divina como mendicantes. En lugar de aparecer sentados en un trono o un ambiente doméstico, Parvati y Shiva suelen figurar de pie, con bastones de renunciante y harapos en vez de ropajes reales. Es sin duda una interesante paradoja: aunque divinos, carecen de posesiones materiales y residencia fija; aunque casados, pueden sumergirse en la meditación y la práctica de *tapas;* aunque partícipes del deseo, pueden trascenderlo.

En muchas otras historias, Shiva ingresa a un bosque donde reside un grupo de *munis* y de sacerdotes en compañía de sus esposas. En unas de estas historias, Shiva desea brindar una enseñanza a sus devotos, con quienes se encuentra complacido, pero Shiva es un dios impredecible. Decide pasearse desnudo, con el falo expuesto; ante este espectáculo, las esposas de los sabios se alarman (unas) y se inundan de deseo sexual (otras). El resultado es un caos total. En otras historias, Shiva ha sido herido con una flecha por el dios del amor, Kamadeva. Atormentado por la aflicción amorosa y dolido por el recuerdo de su fallecida Sātī, el dios-yogui deambula de un lado a otro. Aunque desaliñado, su rostro y cuerpo son bellos y viriles. Al atravesar el bosque, las mujeres de los sabios y videntes se excitan.

En estos dos grupos de relatos, los sabios y sacerdotes no son capaces de reconocer al dios, pues anda vestido como un asceta común y corriente, además de conducirse sin pudor. Enfurecidos e indignados, maldicen al ermitaño: el falo habrá de caérsele. Y así sucede: el falo (*liṅga*) de Shiva cae, pero es un objeto potente e incontenible. El *liṅga* atraviesa todos los mundos, sin parar, causando desastre y desequilibrio. Se recurre, pues, a varias formas para calmar el frenesí sexual de Shiva. En cualquier caso, se trata de historias que hacen énfasis en la peculiar mancuerna del calor ascético y el calor sexual. Shiva es amo de ambos, y su *tapas* siempre implica el poder de *kāma* que, a su vez, es otra cara del ascetismo.

Hay algo bastante llamativo con respecto del poder del *tapas,* y es que cualquier ser tiene la posibilidad de realizarlo y, en consecuencia, de cosechar los benéficos prodigios del calor ascético. Así, en una ocasión un demonio de nombre Dāruka hubo realizado *tapas* durante mucho tiempo, lo que le produjo poder y fortaleza ilimitados, al grado que se puso a asesinar a dioses y brahmanes a destajo. Su poder tenía un punto débil y ése era que sólo podía ser aniquilado por una mujer. Los dioses intentaron hacerle frente, pero fueron derrotados. Tuvieron que acudir a Shiva, quien a su vez intercedió con Parvati. Ella se introdujo en el cuerpo de Shiva.

La energía concentrada de Parvati y Shiva terminó por producir otra forma de la Diosa, una de color azabache. Junto a ella surgieron seres demoniacos y hordas de *siddha*. Esta diosa feroz, de nombre Kālī, fue al encuentro de Dāruka y le dio muerte. La furia de Kālī resultaba incontenible y ya comenzaba a poner en jaque al mundo entero, así que Shiva se convirtió en un infante lactante. Al escuchar los sollozos del bebé, Kālī lo amamantó y de esta manera el dios succionó toda la ira de Kālī, apaciguándola.

Desde luego, hay incontables historias acerca de Shiva y del yoga en la mitología hinduista; demasiadas como para ser incluidas aquí. Con ofrecer este sucinto panorama bastará para poner de relieve el alcance del yoga en el terreno del mito y de los *puranas*. Empero, este alcance se manifiesta en otros géneros literarios también.

YOGA EN EL *MAHĀBHĀRATA*

Las enseñanzas relativas al yoga están ampliamente presentes en distintas secciones del *Mahābhārata* y no solamente en su episodio más célebre, la *Bhagavadgītā*. Como es sabido, el *Mahābhārata* es la gran obra épica de la India en la que se narra el conflicto en el seno de una familia, entre los *pāṇḍavas* y sus primos los *kauravas*. La obra cuenta con dieciocho libros (*parvan*) y un apéndice final (el *Harivaṃśa*), posterior cronológicamente, y en su totalidad está constituido por unas cien mil estrofas. Apuntar en este reducido

espacio lo que esta vasta obra expone acerca del yoga sería imposible. Los términos "yoga" y "*yogin*", por ejemplo, aparecen más de novecientas veces en el *Mahābhārata*, y muchas de ellas en contextos que parecen sugerir un modo de entender estos términos bastante más amplio o diferente de aquel que es propio del yoga clásico que discutimos en capítulos precedentes. Sin embargo, una de las secciones didácticas de la epopeya en la que es posible hallar un gran número de capítulos dedicados a esta temática es el Śāntiparvan o *Libro sobre la paz*, el duodécimo de la obra y, más específicamente, en la subsección denominada *Mokṣadharma, Los estatutos de la salvación*.

Durante la batalla, Bhīṣma, el abuelo de ambas facciones, es derribado de su carroza por las flechas de Arjuna. Aquél, sin embargo, no muere instantáneamente y, al finalizar la batalla, en su lecho de flechas que no le permite tocar el suelo, Bhīṣma transmite su enseñanza final a los sobrevivientes de la guerra. Uno de los capítulos que nos interesa comentar de esta sección es el denominado *dhyāna-yoga* o "Yoga de la meditación". En este breve apartado, el *dhyāna-yoga* se divide en cuatro partes, si bien las cuatro no se explican en su totalidad. Se afirma que los sabios dedicados al *dhyāna-yoga* viven en lugares apartados que promueven un tranquilo estado de la mente. Se absorben en la recitación silenciosa, fijan su mente en la meditación sobre un solo objeto y someten sus sentidos a fin de no percibir ningún estímulo sensorial. Una vez que se logra el control de los sentidos mediante la mente, debe asimismo lograrse el control de la mente, para lo cual es necesario dirigirla hacia el interior. La combinación de la mente y de los sentidos en una misma entidad constituye el primer estadio y en este aparecen las capacidades de reflexión (*vicāra*), deliberación (*vitarka*) y discriminación (*viveka*). Los sabios, se agrega, están concentrados en alcanzar el *nirvāṇa* o extinción y, una vez que lo han alcanzado, se encuentran liberados del ciclo de renacimientos y existen de acuerdo con su propia naturaleza verdadera. Estos sabios, asimismo, están exentos de las dualidades del mundo y nunca se apartan de la cualidad *sattva*. Como podemos apreciar, el

yoga que se expone en esta sección es bastante cercano al que encontraremos en el capítulo VI de *Bhagavadgītā* y en el *Yogasūtra* de Patañjali. En este capítulo, no se hace referencia alguna a la práctica de posturas físicas o *āsana* ni de los ejercicios de control de la respiración o *prāṇāyāma*, sino que se enfoca por completo en alcanzar el dominio sobre la mente y los sentidos.

Otra sección relevante del *Śāntiparvan* es el *Japakopākhyāna* o "Relato sobre los practicantes de la recitación". Este episodio abarca los capítulos 189 a 193 del libro XII del *Mahābhārata* e incluye una extensa descripción acerca de la práctica de recitación (*japa*) de himnos, plegarias o mantras. Esta práctica involucra ejercicios de control de los distintos alientos vitales o *prāṇāyāma*, de control y concentración mental y de los *āsana* o posturas sentadas necesarias para la práctica de recitación y de concentración. Si bien en esta sección *japa* o la recitación no se concibe como yoga, sí se afirma que esta práctica es tan eficaz como el yoga para alcanzar la finalidad más elevada de la vida y que constituye una alternativa para alcanzar la liberación.

El *Sukānupraśna,* o *Las preguntas de Suka*, un extenso episodio que abarca los capítulos 224 a 247 del libro XII del *Mahābhārata*, nos brinda otros elementos de interés para nuestro análisis. En este episodio, Vyāsa instruye a Suka acerca de la renuncia y sobre el sí mismo (ātman), y alude a técnicas del yoga que permiten percibir el ātman. El yoga, por una parte, se presenta en estrecha relación con el conocimiento (*jñāna*) que, a su vez, se compara con un bote o barco mediante el cual es posible navegar a través de este mundo. Con este barco, se afirma, el sabio puede ayudar a los ignorantes a atravesar el mundo, pero quien carezca de conocimiento no se podrá ayudar ni a sí mismo ni a otros. El yoga, por su parte, incluye el control de los sentidos, de la palabra y de la mente por medio del intelecto. Esto permite al yogui alcanzar un estado de tranquilidad interior. Es interesante señalar que en el capítulo 228 se asevera que un practicante de yoga puede alcanzar el más alto fin, aunque no conozca ni recite los himnos del Veda. En este pasaje, pues, el estatus de la persona según la ortodoxia brahmánica no

parece ser un requisito para el logro que promueve la práctica de yoga aquí descrita.

En esta sección hallamos, asimismo, una comparación del yoga con un carro, en algunos puntos semejante a la que encontramos en *Kaṭha-upaniṣad*. En el presente caso, se puede apreciar una concepción positiva del cuerpo y de sus alientos, en la medida en que constituyen aspectos de este carro divino que, avanzando por el campo de la meditación (*dhyāna*), refulge en el mundo de *Brahman*. En cuanto a las prácticas prescritas, nuevamente se hace mención del control y se introduce una clasificación de la concentración (*dhāraṇa*) en siete formas, de acuerdo con el objeto que se adopte para ésta. Los que aquí se incluyen son tierra, aire, espacio, agua, luz, el *ahaṃkāra* o ego y el intelecto o *buddhi*. Meditar sobre estos objetos permite al yogui obtener gradualmente el control sobre la naturaleza no manifiesta o *avyakta*.

Es interesante notar que en esta sección se brinda una descripción con cierto detalle de los poderes yóguicos que la práctica otorga al yogui. En el capítulo 232, por ejemplo, se mencionan varias de las facultades extraordinarias y, si bien esta descripción no coincide en los detalles que hallamos posteriormente en el *Yogasūtra*, concuerda en su consideración de que el yogui debe, tras despreciarlos, abandonarlos mediante su propio ātman. En cuanto a las prácticas, en este capítulo se incluye la destrucción de cinco obstáculos: el deseo (*kāma*), la ira (*krodha*), la codicia (*lobha*), el temor (*bhaya*) y la indolencia (*svapna*). También se recomiendan la meditación, el estudio, la generosidad, la veracidad, la modestia, la rectitud, la tolerancia, la pureza, la alimentación pura y la restricción de los sentidos. Tras estas prácticas preliminares, se prescribe la reunión de la mente y los sentidos en un solo punto y el control y la concentración de la mente. El yogui debe ser como un hombre que, en medio de la multitud, carga una vasija sobre su cabeza, con su mente siempre fija en un punto, de modo de no permitirle que fluctúe. Mediante tales conductas y prácticas, se eliminan las tendencias erróneas y se alcanza el conocimiento verdadero que conducirá al yogui hacia la morada del *brahman*. Incluso

una persona de casta inferior o una mujer, se aclara, puede alcanzar la morada suprema si sigue el sendero descrito.

EL *YOGAKATHANA* (XII.289)

Son numerosos los pasajes y episodios del *Śāntiparvan* en los que encontramos referencias explícitas al yoga, a sus prácticas y logros, pero un análisis detallado de todos ellos excede las posibilidades de este trabajo. Examinemos separadamente, no obstante, un capítulo enteramente dedicado al tema que nos interesa, el *Yogakathanam* o "Explicación del yoga". En este capítulo, Bhīṣma responde a Yuddhiṣṭhira acerca de las diferencias entre el *sāṃkhya* y el yoga, introduciendo valiosos detalles acerca de la práctica, de las prescripciones, de los logros y de la finalidad del yoga. En su discurso, Bhīṣma explica que si bien los que se adhieren al yoga y los que siguen al *sāṃkhya* brindan distintos argumentos para establecer la superioridad de su enseñanza, ambas escuelas tienen un objetivo común. Entre las diferencias aludidas se encuentran, en cuanto al yoga, la inclusión de una divinidad o Īśvara y la búsqueda de la percepción directa, mientras que el *sāṃkhya* no incluye a Īśvara en su sistema y se basa en las escrituras sagradas (*śāstra*). Es interesante señalar que en su tratado acerca del yoga, Patañjali dedica varios aforismos a Īśvara y a las prácticas asociadas con la deidad, con lo cual afirma su existencia, mientras que en el texto clásico del *sāṃkhya*, la *Sāṃkhyakārikā* de Īśvarakṛṣṇa, se excluye toda consideración de cuestiones teístas. Ambas coinciden, agrega Bhīṣma, en que promueven la pureza, la compasión y observan votos.

A continuación, Yuddhiṣṭhira pregunta por las doctrinas específicas del yoga y Bhīṣma le explica que hay cinco defectos humanos que obstaculizan la liberación: la pasión (*rāga*), la confusión (*moha*), el apego (*sneha*), el deseo (*kāma*) y la cólera (*krodha*), y añade que solamente es posible alcanzar la liberación eliminándolas desde el principio a partir del yoga. Los seguidores del yoga

adquieren gran fuerza o poder, afirma Bhīṣma. Así como un pez fuerte puede romper la red en la que ha sido atrapado o un elefante puede resistir la corriente del río, del mismo modo el yogui puede romper las ataduras de sus acciones pasadas y liberarse. Detentores de un gran poder, los seguidores del yoga se vuelven señores de los elementos. Ni la muerte puede controlarlo, pues él ha conquistado las cadenas que lo atan al mundo y ha obtenido el control de su liberación.

En cuanto a las prácticas descritas en este capítulo, hay un especial énfasis en la concentración (*dhāraṇa*) y en la completa reconcentración (*samādhāna*) de la mente en el *ātman* interior y en lograr una mente bien centralizada (*susamāhita*). Tal como un arquero que se enfoca, logra dar en el blanco, así el yogui que sigue su disciplina alcanza la liberación. También se prescriben prolongados ayunos y dietas restringidas como medios para conquistar el deseo, la ira, los pares de opuestos y otros estados anímicos indeseables. Bhīṣma previene a Yuddhiṣṭhira, asimismo, de las dificultades propias del camino del yoga. El yogui es como alguien que se adentra en una densa selva plagada de serpientes, con escasa agua y cubierta de espinas. Existe, por tanto, una implícita concepción de heroísmo (*vīrya*) en la figura del yogui, que debe hacer frente a la amenaza de animales salvajes y someterlos, un aspecto que suele hallarse en las estampas populares que representan al dios Shiva como yogui. Para alguien con poca disciplina, añade, será más fácil mantenerse en el filo de una navaja que mantener su concentración firme en las prácticas de yoga. Pero si una persona persiste en su concentración (*dhāraṇa*) tal como se prescribe, se libera de la muerte, del nacimiento, del placer y del dolor.

En las últimas estrofas del capítulo, Bhīṣma afirma que lo que ha expuesto está fundado en distintos tratados (*śāstra*) de yoga. Este es un dato interesante porque, como hemos visto en otras secciones, los tratados antiguos que versan acerca del yoga y que nos han llegado son realmente pocos. De esta manera, la afirmación de Bhīṣma nos permite pensar que para la época de composición de esta sección del *Mahābhārata*, habría una cantidad mayor de

escrituras yóguicas y, por extensión, también de escuelas y prácticas divergentes que ahora sólo podemos apenas vislumbrar.

HUMANOS EXTRAORDINARIOS

Como se ha sugerido ya, una faceta del yoga, en especial bajo las formas que se explorarán con más detalle en el siguiente capítulo, se refiere a la adquisición de *siddhi* (facultades extraordinarias), de inmortalidad y poder. En el ámbito concreto de la historia y de su hermana más literaria —la leyenda—, hay numerosos episodios que dan cuenta de esto. Durante el periodo medieval, premoderno y moderno hubo varios acuerdos o alianzas entre príncipes y yoguis, particularmente en el norte de Rajastán (oeste), en Garhwal (norte) y en Nepal. La relación entre ascesis y realeza constituye un *leitmotiv* en la hagiografía y resulta crucial para comprender una dimensión del yoga.

Aunque no todos, varios yoguis prominentes nacieron, según las leyendas, en familias reales o aristocráticas. Un rasgo que destaca de entre las historias relativas a los yoguis es la constante dinámica entre el ascetismo y el poder real. Esto es: las leyendas de los yoguis no sólo dan cuenta de los poderes sobrenaturales que dominan, sino que también relatan las maneras en que pueden llegar a influir en los mundos políticos. Los gurús-yoguis principales son líderes tanto del mundo espiritual como del mundo político. Brindemos un breve repaso de unos cuantos ejemplos ilustrativos.

Se ha sugerido que Shiva suele aparecer como el gurú de la creación; como el yogui divino y, en consecuencia, el máximo ideal de los ascetas. Es considerado el *ādiguru* o maestro primordial. En un sentido, todo linaje de yoguis desciende de Shiva, al menos de quienes se adhieren a yogas ascéticos pues, como también se indicó arriba, Krishna está asociado con otros tipos de yoga: los de la devoción y de la acción desinteresada, principalmente, que se expusieron en el capítulo anterior.

De acuerdo con una historia que aparece en múltiples fuentes, una vez Shiva decidió impartir sus conocimientos ulteriores a Parvati, su esposa. Puesto que se trataba de una sabiduría misteriosa y no había seres humanos dignos de recibirla, Shiva escogió un islote en medio del océano para la cátedra. Hasta allí se trasladó la pareja divina y el yogui de los dioses comenzó su exposición. Pero la clase duró horas, días, semanas, y Parvati terminó por dormirse a la mitad de la instrucción. Cuando Shiva se percató, se molestó. "¡Qué desperdicio! ¡Las enseñanzas más recónditas del yoga han sido infructíferas!", se lamentó.

Sin embargo, una pequeña voz replicó que eso no era así. Intrigado, Shiva miró alrededor y no vio a nadie. Preguntó en voz alta de dónde venía tal sonido y alguien respondió: "Estoy aquí; adentro de un pez en medio de las aguas. He escuchado todo lo que has expuesto con sumo cuidado". Shiva estuvo complacido y ordenó al pez que expulsara al muchacho que estaba dentro. Al salir, Shiva le anunció que, gracias al conocimiento adquirido y a su condición, sería como un Señor entre los peces y lo bautizó como Matsyendra (*matsya*=pez + *indra*=monarca). Le encomendó entonces ir a difundir el conocimiento del yoga por toda la India. Matsyendranātha se convierte así en una especie de Jonás indio, pero también en la figura proverbial en el imaginario del yoga y de algunas corrientes tántricas. Se hará de numerosos adeptos, varios de los cuales se convirtieron en figuras de autoridad en distintas órdenes ascéticas. Muchos, además, son personajes célebres en el folclor y la literatura del sur de Asia.

Fundador legendario de la orden de los Nāth-yoguis, Gorakh Nath (o Gorakṣanātha, en su forma sánscrita) representa un tipo ideal de yogui. Fue el mejor discípulo de su maestro, Matsyendra, a quien incluso una vez rescató de una situación que puso en riesgo sus éxitos yóguicos. Una cantidad importante de textos sánscritos en materia de hathayoga están atribuidos a él. Asimismo, hay un importante y considerable corpus de poemas místicos en lengua vernácula que también, supuestamente, habrían sido obra de Gorakh. Desde luego, no es posible corroborar esta autoría.

Lo más seguro es que se trate de la típica estrategia de atribución a fin de conferir autoridad y linaje a uno o varios textos (como es el caso de los evangelios, el Pentateuco, etcétera). Pero nada de ello disminuye la impronta de Gorakh como figura de autoridad.

De acuerdo con la tradición de los nath-yoguis, Gorakh nació de forma prodigiosa. El prodigio fue obra del poder yóguico, un motivo siempre presente en las hagiografías de yoguis y *siddha*. Resulta que, en una ocasión, Matsyendranātha pasó por un pequeño poblado durante una de sus peregrinaciones. Una mujer que no había podido tener hijos (la esterilidad es un motivo recurrente en la leyenda y la mitología de India, una fobia colectiva) escuchó acerca de la presencia del santón y salió a su encuentro. Al hallarlo, le comunicó su predicamento y el yogui, piadoso, le entregó un puñado de cenizas. Instruyó a la mujer que se las comiera junto con leche; de esa manera quedaría embarazada. La mujer agradeció el obsequio, se retiró y… desechó la dádiva. Ignorante del poder del yoga, desdeñó lo que consideró un bocadillo desagradable.

Pero al cabo de doce años, Matsyendra volvió a cruzar por aquel pueblo. Su memoria perfecta le hizo dirigirse a donde la mujer y le preguntó por el niño, a lo que ésta respondió que no había sucedido ningún portento. Matsyendra sospechó, pues es imposible que el poder de un yogui no surta efecto, así que insistió. Apenada, la mujer tuvo que reconocer su falta y explicó que había arrojado las cenizas sobre un montón de estiércol. El yogui pidió que lo condujera hasta allí. Luego de hurgar debajo del estiércol, apareció un muchacho refulgente de doce años de edad. La mujer quedó maravillada y se disculpó avergonzada.

"Puesto que tú no has querido al niño", exclamó Matsyendra, se quedará conmigo. Y de ese modo, el niño, que nació de entre las heces de las vacas (*go*), fue bautizado como Gorakh y se convirtió en el discípulo de Matsyendra.

Con el tiempo, Gorakh habría de convertirse en un excelente estudiante y en un perfecto yogui. Así como Pedro el apóstol suele estar asociado con la ortodoxia cristiana más férrea, así también Gorakh representa valores yóguicos inflexibles, como

el celibato. Una historia muy famosa desarrolla literariamente esta faceta.

Resulta que, tras muchos años, cuando ya Gorakh era un yogui adiestrado, tanto él como su gurú y sus condiscípulos viajaban errantes de uno a otro extremo del subcontinente indio. Vagaban a solas con frecuencia. En una de esas errancias, Matsyendra cruzó un mítico bosque y llegó a un reino de mujeres. La reina Mainakini quedó prendada del fulgor y la virilidad del yogui y le pidió quedarse. Le ofreció compartir el trono, el lecho y el disfrute de todas las mujeres de la corte. Matsyendra aceptó, encantado también con la belleza de la joven reina y tentado con semejante oferta. De este modo, Matsyendra permaneció en el reino durante muchos años.

En una ocasión, Gorakh llegó a un terreno donde acampaban varios yoguis y renunciantes. No tardaron en suscitarse las disputas: quién era mejor asceta, cuál era el camino más recomendable, qué deidades eran superiores… Durante los altercados, un yogui le espetó a Gorakh que su senda no tenía ningún mérito, a final de cuentas, su gurú se encontraba disfrutando de los placeres de la carne. Gorakh desconocía esto. Se sorprendió y decidió de inmediato ir en busca de su maestro.

Esta labor se cuenta frecuentemente como una misión de rescate. Desde luego, no podemos decir que Matsyendra estaba realmente prisionero ni que lo martirizaban. Desde la óptica de Gorakh, las virtudes ganadas por Matsyendra corrían riesgo de perderse, pues el contacto físico y sensorial mermarían la fortaleza y el calor ascético que inundaban el cuerpo yóguico. Además, esto derivaría en un terrible desprestigio tanto para Matsyendra como para la orden de los nath-yoguis. Gorakh no lo permitiría, así que se puso en marcha. Tuvo que disfrazarse de mujer, pues la reina Mainakini había obtenido dones y favores, con los cuales todos los accesos al reino estaban resguardados, de manera que ningún hombre podría ingresar. Una precisión: más que *disfrazarse*, Gorakh se *transformó*. Recurriendo a sus poderes yóguicos, adoptó la forma de una mujer danzante y se unió a una compañía de músicos (o *músicas*) que se dirigían al Reino de las Mujeres.

Logró así entrar al reino. Pronto se preparó el espectáculo musical, para lo cual Mainakini y Matsyendra se aposentaron en el trono real, rodeados de las cortesanas favoritas. En la corte se encontraba también el hijo que Matsyendra había tenido con la reina. Gorakh no daba crédito, pero contuvo su enojo y continuó con el espectáculo, que aquí no sólo se refiere al concierto y la danza, sino al poder ilusorio que despliega Gorakh al mostrarse en una forma corpórea diferente de su cuerpo. Gorakh esgrime el poder de *māyā*, la ilusión. Mas la ilusión aquí está al servicio del yoga. El poder yóguico de Gorakh operó no sólo visual, sino auditivamente también: con los golpes del tambor, surgieron palabras que sólo Matsyendra podía entender: "¡Despierta, maestro! ¡No pierdas tu virilidad!".

Con este mensaje codificado suceden tres cosas: en primer lugar, Matsyendra recobra conciencia de quién es y decide retomar el camino del yoga y la renuncia; en segundo, se hace alusión a los sonidos sutiles que la práctica del hathayoga permite escuchar en los estados adelantados de la práctica y, en tercero, las caracterizaciones de Matsyendra (entregado al gozo) y de Gorakh (defensor del celibato) responden creativamente a la naturaleza ambivalente de Shiva, patrono de ambos yoguis.

Al recordar su identidad de asceta, Matsyendra comunicó sus intenciones de abandonar el reino y retomar el camino de la renuncia. Desde luego, Mainakini no estaba dispuesta y trató de disuadirlo y, más adelante, de retrasar la partida de los yoguis. En una de las versiones del relato, Matsyendra pide a su discípulo que lleve a limpiar a Mina, el hijo que había tenido con la reina Mainakini; Gorakh se lo lleva y termina por matarlo, pues lo azotó según el mismo estilo que usan los lavanderos en India, esto es: golpear insistente, vigorosa y repetidamente las prendas sobre piedras lisas a orillas de ríos o lagos. Lo colgó al sol para que se secara, como si fuera una sábana. Matsyendra se enfureció; Mainakini quedó transida de dolor. Gorakh revivió al muchacho y, al fin, consiguió la salida del Reino de las Mujeres, en compañía del muchacho, que también se convirtió en seguidor del camino del yoga.

Jālandhar es otro personaje importante del folclor indio y, en particular, de la hagiografía de los nath-yoguis. Jālandhar tiene encuentros con otros personajes prominentes. Según la tradición, Matsyendra, Jālandhar, Gorakh y Kānipā (también conocido como Kṛṣṇapāda) fueron contemporáneos. De hecho, según algunas fuentes, Jālandhar fue condiscípulo de Matsyendra, es decir, su "hermano espiritual" (*guru-bhāī*, en hindi). Algunos opinan que Matsyendra y Jālandhar fueron contemporáneos en algún momento del siglo IX; el primero habría sido gurú de Gorakh y el segundo de Kānupā y Gopichand.

De acuerdo con las relaciones de descendencia espiritual, Jālandhar, aunque no está confirmado, podría haber vivido entre los siglos VII y X-XI en Gauṛ, Bengala, durante el periodo de un rey de nombre Māṇikchandra, esposo de Maynāvatī y padre de Gopichand (Gopīcāṇḍ). No obstante, es difícil comprobar la historicidad de esto. En algunas historias se cuenta que Jālandhar gobernó el reino de Hastinapura con el nombre de Jvālendra en India noroccidental antes de renunciar y convertirse en yogui, motivo recurrente en la hagiografía. Algunos estudiosos son de la opinión de que en Oḍḍiyāna (o Uḍḍiyāna) hubo un rey de nombre Jvālendra, el cual posteriormente se convirtió en *siddha*; esta localidad no estaría situada demasiado lejos de otro famoso lugar sagrado de nombre Jālandhara-pīṭha.

Así, la importancia de este *siddha* está directamente relacionada con el hálito espiritual que flota alrededor del sitio sagrado (*pīṭha*) llamado Jālandhara. Este *pīṭha* es uno de los famosos centros de poder religioso y de congregación y peregrinación śākta. Durante mucho tiempo ha sido objeto de debate la ubicación de este sitio de peregrinación, homónimo del famoso yogui. Existe un Jālandhar geográfico al este del Pañjab, un complejo de templos visitados por Xuanzang —un célebre monje y viajero budista chino— entre 680 y 720 n.e., pero hay otro sitio homónimo, más tántrico y más antiguo, a orillas del río Beas, en el valle de Kangra, cerca de Nagarkot en Himachal Pradesh, junto al templo de la diosa Jvālāmukhī. Éste ha sido uno de los cuatro principales centros

—junto con Oḍḍiyāna, Kāmarūpa y Pūṛnagiri— relacionados con las enseñanzas del *Hevajratantra*, el cual Jālandhar parece haber practicado de acuerdo con varias fuentes. En la tradición nath misma se dice que en un inicio Jālandhar practicó métodos más o menos afines a los de los extintos kāpālikas (una orden tántrica shivaíta) y el budismo tántrico de la escuela Hevajra, del mismo modo en que Matsyendra incursionó primero en la escuela tántrica del Kula. Más adelante, sin embargo, abrazó el camino de los nath-yoguis y la fe shaiva.

Resulta significativo que una de las técnicas del hathayoga reciba el nombre de *jālandhara-bandha.* Se trata de un método de control respiratorio. El *Yogabīja*, una fuente importante del hathayoga, explica que por medio de la contracción de la garganta, hay que obstruir el paso del viento e instalarlo firmemente en el corazón a base de voluntad. La técnica de *jālandhara-bandha* faculta la inmortalidad y la inmutabilidad, afirma el texto. Contrayendo rápidamente la garganta, el aliento habrá de andar por la vía media, es decir, por la *brahma-nāḍī*.

Esta y muchas otras técnicas de hathayoga dan pie al juego metafórico de varios referentes. Motivos como el agua, la vasija o el barro son material recurrente tanto en los tratados de yoga como en la poesía devocional y los relatos hagiográficos. Los significados simbólicos del poder ascético se traslapan continuamente con las historias de los yoguis legendarios. El control del cuerpo, de los fluidos y de los elementos de la naturaleza se traduce también en control sobre los mundos sociales y políticos. Un tema favorito de las leyendas es el del rey que se convierte en asceta.

Según una de éstas, el rey Māṇikchandra y su esposa Maynāvatī gobernaban prósperamente en Bengala, pero les entristecía que aún no hubieran parido un heredero al trono. La reina entonces hizo unos votos especiales y en consecuencia concibió a Gopichand. El palacio se desbordó de felicidad. Llegaron astrólogos de regiones muy lejanas para preparar el horóscopo del recién nacido, pero se quedaron preocupados con los resultados. El rey, intrigado, preguntó al respecto y ellos respondieron que el nacimiento

del niño era sin duda auspicioso y que gozaría de larga vida; sin embargo, apenas entrado en su juventud, a muy temprana edad, habría de abandonar el palacio y adoptar el camino del yoga. Si permanecía en la corte, entonces tendría una vida muy corta. El rey respondió que eso era una total falsedad. "Dejen de manchar en vano el destino de mi hijo", les espetó.

La reina Maynāvatī tuvo especial cuidado con la educación del niño. El rey, por su parte, no dejaba de estar intranquilo por las predicciones de los astrólogos; sabía que la madre estaba a favor de que el niño se convirtiera en asceta. Para impedir que en vez de ascender al trono el niño optara por la vía del ascetismo a instancias de la madre o de algún asceta, planeó apartar a la madre y prohibirle la entrada al palacio a cualquier yogui.

Jālandhar no tardó mucho en llegar al reino. Al enterarse de la prohibición, montó en cólera y maldijo que el rey moriría en un lapso no mayor de seis meses. Así sucedió.

Tras la muerte del rey, la reina Maynāvatī se hizo cargo del reino hasta que Gopichand tuvo edad suficiente para asumir el trono. El rey del sur, Rajendra Cola, buscaba hacer una alianza y para ello quería casar a su hija con Gopichand. Él ya tenía otras esposas: Udayinī, Padminī y Campadevī. Gopichand pasaba su tiempo gozando con las tres. A la reina Maynāvatī le oprimía el corazón pensar que si Gopichand no se convertía en yogui durante su juventud, entonces moriría joven, así que lo instó a que recibiera iniciación de Jālandharnāth.

"Este cuerpo es perecedero; el gozo también es perecedero. La vida transcurre inútilmente entre el placer y el dolor y no hay necesidad de seguir así", le decía su madre, la reina. Gopichand comprendió sus palabras y entendió la importancia de tener una iniciación espiritual.

Sin embargo, Jālandhar le dijo a Gopichand que convertirse en yogui no era cosa fácil. Era necesario pasar por un difícil examen. Le dijo que regresara al palacio, que consiguiera agua para su baño sagrado y que mendigara para conseguir comida. Tendría que llamar "madre" a todas las reinas y pedirles limosna; sería también

necesario que para consagrarse en el conocimiento del yoga obtuviera la orden para ello de su madre. Luego Jālandhar le dio su propia vasija: "Llénala de agua con tus propias manos".

El rey se dirigió al palacio para llenar la vasija del yogui; se sentía acongojado, pero lo que importaba era llevar a cabo las órdenes del gurú. Como no pudo levantar el ánfora llena de agua, sus sirvientas reales lo hicieron. Gracias a sus poderes yóguicos, Jālandhar se dio cuenta de esto: el rey no había pasado satisfactoriamente la prueba. Le dijo que el ánfora se había mancillado con el contacto de las mujeres y le ordenó ir a la ciudad para pedir limosna. El rey se puso una alforja sobre el hombro. Al entrar a la ciudad, los ministros lo vieron y lo saludaron: "Oh, majestad. Siéntese en el trono; no debería estar pidiendo limosna".

Gopichand respondió: "Ya no soy un rey; soy el discípulo de Jālandharnāth". Mas ante la insistencia de la gente de la corte, Gopichand tomó un poco de harina del palacio y regresó con Jālandhar.

Jālandhar le dijo que la harina venía sólo de una casa, así que no podía considerarse limosna y era, por lo tanto, impura (el protocolo de mendicante exige que el renunciante recoja limosnas de distintas personas y hogares para asegurar su errancia). Entonces le ordenó tomar limosna de la mano misma de las reinas. Gopichand contestó que ello no era posible: "He tomado su mano en matrimonio. ¿Cómo habría de llamarles *madre* y pedirles limosna?"

"Oh, rey", dijo el yogui, "no hay nada en el camino del yoga; este camino es muy arduo. Mientras no puedas pedir limosna de tus reinas, ¿cómo podrías devenir inmortal?". Entonces Gopichand se dispuso a cumplir la orden del gurú. Llegó al palacio y fue con su reina Campādevī para pedirle limosna. Esto satisfizo a Jālandhar, quien dijo a Gopichand: "Muy bien, ahora sólo falta que recibas limosna de tu madre para poder ingresar al reino del yoga. Sin órdenes suyas, no puedes convertirte en yogui".

Así lo hizo Gopi. Maynāvatī rebozó de alegría maternal al ver a su hijo y, con el gran conocimiento que tenía, le dirigió estas palabras a su Gopichand: "Hijo mío, te he enviado con Jālandharnāth para que venzas la vejez y la muerte. No era mi

intención que abandonaras el reino de Gauṛ para vestir los ropajes de color ocre y convertirte en yogui". Sus ojos se llenaron de lágrimas y se le hizo un nudo en la garganta. No soportaba la idea de separarse de su hijo. Del mismo modo, los ministros sollozaban y las mujeres se lamentaban en sus aposentos. Los lamentos de las reinas Udayinī, Padminī y Campādevī conmovieron los duros corazones de los yoguis.

Jālandhar llegó hasta el palacio para convertir a Gopichand en su discípulo. Primero se dirigió a Maynāvatī: "Los placeres reales son efímeros, fugaces; no impidas que tu hijo se convierta en yogui. Ayúdame a que reciba las ropas ocre y la iniciación". Al principio Maynāvatī se sintió profundamente afligida; después de todo, ella no era sino una madre, la madre del rey de Gauṛ.

Entonces recordó las palabras de los astrólogos: si Gopichand no se convertía en yogui, moriría muy joven. Así, entregó a Gopi un manto de vagabundo y le dijo: "Debes andar errante con tu gurú, pero no debes ir nunca a la ciudad de Dhārā". Le dijo además que anduviera como yogui errante durante doce años y que incluso el gran sabio Janak había sido también un gran yogui que se ocupó de los asuntos reales. Así, prosiguió su madre, después de esos doce años y de realizar su *sādhanā*, Gopichand debería volver a la capital para tomar el mando de nuevo. Luego Jālandhar lo instruyó en el culto de Paramaśiva, divinidad suprema entre cuyos epítetos están Alakh Nirañjan (el Imperceptible e Impoluto), el Inefable Vacío, y partieron juntos.

Llegaron hasta el sur de la India. Por azares del destino, Jālandhar quiso ponerle una prueba a Gopichand y lo dejó como rehén en casa de una prostituta llamada Hīrā. Hīrā intentó hacer caer en tentación a Gopichand y se le insinuó abiertamente, pero Gopi rechazó el acercamiento, pues su mente estaba concentrada en el yoga. Entonces Hīrā comenzó a torturarlo de varias maneras. Las esposas de Gopi se enteraron del incidente. Las reinas Udayinī y Padminī tomaron dos loros y en su cola ataron una carta; después los mandaron a volar. Las aves llegaron hasta donde Gopichand estaba prisionero y, después de inspeccionar la situación, regresaron.

Al mismo tiempo, Jālandhar también se enteró y se encaminó a la morada de la prostituta. Exigió que le entregara al prisionero. Hīrā respondió que Gopichand ya había muerto. Mediante su visión yóguica, Jālandhar comprendió todo lo que pasaba; emitió entonces un rugido (*huṃkār*) y después liberó a Gopi, que se postró a los pies del gurú.

Después de regresar a la capital real, Gopichand renunció para siempre al reino y se afianzó como yogui. Por azares del destino, regresó en compañía de su gurú y llegaron a Dhārā. Su madre ya le había advertido que nunca fuese a esta ciudad, pero ¿quién puede interponerse al destino?

El rey de Dhārā se había casado con Candrāvalī, la hermana de Gopichand. Cuando Candrāvalī se enteró de que su hermano venía a Dhārā como asceta, rompió en llanto, inundando la ciudad de lamentos. Al llegar a la puerta del palacio, Gopichand pidió limosnas. Candrāvalī se desmayó a tal grado que parecía que el aliento la abandonaría. Después de que volvió en sí, Gopichand regresó a la capital real en compañía de Candrāvalī y Jālandhar. Candrāvalī se convirtió en una *yoginī* muy famosa. Por su parte, Gopichand ya había sumergido por completo su mente en la idea de la renuncia y el desapego.

Esta extensa y rica historia contrasta con la de Bharthari (también Bharthārī o Bhartrhari). Si Gopi fue discípulo de Jālandhar, Bharthari se convirtió en estudiante de Gorakh. Someramente, en esta historia Bharthari es también un miembro de la realeza, en este caso un rey en funciones; su esposa Pingala tuvo una muerte prematura. La desafortunada participación del rey Bharthari en una cacería en el bosque derivó en el asesinato de un asceta que se había transformado en ciervo para poder unirse con su amante (convertida en gacela), para escapar de la mirada de los chismosos.

Tras fallecer, apareció Gorakh y reprochó al rey, pues el asceta convertido en venado era su discípulo. Bharthari se disculpó sentidamente, pero no había nada que pudiera hacer. Entonces, Gorakh tomó de su alforja un puñado de cenizas, que esparció sobre los cadáveres del venado y la gacela, que resucitaron milagrosamente.

Atónito, Bharthari preguntó cómo era posible tal prodigio, a lo que Gorakh replicó que ello no era imposible para los seguidores de su yoga. Bharthari expresó su deseo de aprender tales artes y el yogui asintió, pero dijo que tendría que recibir la autorización de la reina Pingala.

Bharthari intentó conseguir la venia de su esposa, pero ella no deseaba separarse de su marido. El reino, además, tampoco quería perder a su monarca. Así, Bharthari fingió su muerte en el bosque, con la esperanza de que todos terminaran por resignarse. No obstante, el dolor hizo enfermar a Pingala, quien terminó por fallecer. Ello ocasionó que el rey entrara en un profundo estado de desconsuelo y tristeza.

Bharthari presenció en primera fila la cremación de su querida y fallecida cónyuge, congelado por el dolor. Permaneció en torno del campo crematorio (una zona por naturaleza perniciosa y poluta) lamentándose sin parar, como alma en pena. Por más que el personal entero de la corte venía una y otra vez a suplicar al rey regresar al trono, éste no hacía caso. El reino comenzó a entrar en caos debido a la falta de liderazgo (recuérdese el estado deplorable en que entró Camelot cuando el rey Arturo se sumió también en la desesperanza).

Al poco tiempo, Gorakh pasó por allí y, al enterarse de la situación, acudió al campo de cremación, donde halló al rey. Desaliñado, sucio y enloquecido, el rey parecía un renunciante. Gorakh trató de hacerlo reaccionar, pero Bharthari seguía obnubilado. En algún momento, Gorakh creó a un centenar de mujeres idénticas a la difunta reina. Le pidió a Bharthari que escogiera la verdadera, pero él expresó que no podía hacer tal cosa: todas lucían iguales. Gorakh le respondió que todo ello no era sino ilusión, igual que la vida en el mundo, y que lo mejor era adoptar el camino de la renuncia. La confusión de Bharthari se disipó y decidió convertirse en discípulo de aquel poderoso y sabio yogui.

Todas estas leyendas, al igual que los mitos antes referidos, se conocen en versiones. A veces los cambios son drásticos, pero en ocasiones se trata de variantes que refuerzan un mismo tema narrativo o simbólico.

ENTRE LA LEYENDA Y LA HISTORIA

Además de las leyendas recogidas por el folclor de la India y la hagiografía nath, diversos relatos involucran a personajes históricos que bien podrían contener atisbos de veracidad. Así, por ejemplo, tenemos a Mahārāja Pṛthvīrāj, monarca kacchwāhā de Amber (reinó en 1503-1527). Él fue patrono de varios *nāth-siddha* y discípulo de un tal Tārānāth, que habitaba en las colinas de Galta, en las afueras de Jaipur. Balan Bāī, una de las esposas del rey, era discípula de Kṛṣṇadās Payohārī, un asceta seguidor de Rāmānanda, lo que ocasionaba disputas entre los cónyuges, pues Tārānāth era partidario del dios Shiva, mientras que Payohari veneraba una de las formas de Vishnu. La disputa finalmente enfrentó a los dos gurús: Tārānāth se transformó en tigre, pero Payohārī lo convirtió en asno ("¡Pero qué asno es éste!", le dijo a modo de burla el santón). El rey Pṛthvirāj llegó en busca de su gurú y se encontró con Payohārī, quien relató lo sucedido. Tras convertir de nuevo al asno en yogui, tanto el rey como Tārānāth se hicieron discípulos de Payohārī.

Como podrá intuir el lector perspicaz, este relato revela contiendas y competencias entre facciones rivales. No es, desde luego, el único ejemplo. Es fácil encontrar muchos más episodios en los cuales tiene lugar una disputa (verbal, física o mágica) entre yoguis y santones, entre yoguis y sufíes, entre yoguis y sikhs, o aun entre yoguis de distintas corrientes. Ello revela que distintos grupos de religiosos y renunciantes se encontraban compitiendo por los favores del lego, pero sobre todo por los de la aristocracia y la realeza.

La relación entre la renuncia y el poder real es un motivo recurrente; no solamente las maneras en que un yogui influye en un monarca. Es el caso de Bappa Rawal (entre los siglos VIII al X) y Harita Rishi, asociados a la dinastía Mewar, en el estado de Rajastán. El semilegendario Bappa supuestamente fundó la dinastía pero, tras una terrible batalla, perdieron la vida casi todos en su familia. Tuvo entonces que vivir de incógnito, y fue así como conoció a un asceta llamado Harita Rishi, quien lo acogió. Harita

ayudó a Bappa a retomar el control del reino y reclamar el trono de su fallecido padre. Lo logró y reinó durante varios años prósperamente. Tras abdicar el trono a favor de su hijo, renunció y se convirtió en asceta.

Rajastán ha sido una tierra donde se han dado muchas historias de yoguis y monarcas. He aquí otra leyenda. Deoraj (s. IX) era el príncipe de la casa de Rawal, procedente de Jaisalmer; en un ambiente pleno de intrigas y enemistades, su familia había sido masacrada por el clan de los Baraha. Deoraj se libró por haberse escondido en una casa, donde también estaba refugiado un yogui de nombre Rita, experto en alquimia.

Deoraj decidió entonces construir un castillo que sus enemigos, recelosos, estaban determinados a arrasar. Imposibilitado de seguir resistiendo a tanta insistencia, Deoraj los invitó a pasar, de diez en diez, pero claramente era una trampa para irse deshaciendo de los líderes enemigos. Tras este éxito, el yogui Rita lo condecoró como *siddha* y partió a un viaje de peregrinación; el yogui dejó a Deoraj en custodia de una vasija mágica (*rasa kumbha*) que contenía elíxires especiales. Por accidente, una gota del elixir cayó en la daga de Deoraj. Al ver que las hojas se convertían en oro, decidió levantar su campamento y retirarse con todo y daga y vasija mágica. Con ello le fue posible erigir una gran fortaleza impenetrable.

Al regresar, y consciente del hurto, Rita expresó que perdonaría a Deoraj si éste accedía a convertirse en su discípulo. Deoraj asintió, recibió la iniciación de la orden nath y procedió con la fundación de la dinastía Rawal.

La regencia del poder espiritual sobre el poder secular o real no sólo es un motivo legendario; tiene ejemplificaciones históricas de sumo interés. El caso más singular es el del rajput Man Singh, rey de Marwar (hoy Jodhpur). Man Singh reinó en la primera mitad del s. XIX y se le recuerda como un gran patrono de las artes y las letras, amén de sus tendencias hacia la mística. Durante todo su reinado, la participación de los nath-yoguis fue de especial importancia y ambas partes se beneficiaron. En las primeras décadas del

siglo XIX, Man Singh logró obtener el trono de Marwar con la ayuda de un nath-yogui devoto de Jālandhar Nāth.

Cuenta la leyenda que, en una batalla importante, el ejército de Man Singh se encontraba sitiado en la fortaleza de Jalore por las fuerzas de su primo y enemigo Bhim Singh. De la nada se apareció en la fortaleza el yogui llamado MastNath, quien condujo a Man Singh y su ejército a una cueva secreta y subterránea donde pudieron aprovisionarse. Luego, MastNath predijo que el embate y la fuerza de Bhim Singh no habrían de durar mucho, y en efecto: esa misma noche murió el enemigo.

Existe una crónica un poco más fidedigna, registrada por James Tod, un oficial de la Compañía Británica de las Indias Orientales que visitó Rajastán y conoció personalmente a Man Singh. Según su relato, basado en los testimonios del personal de la corte, Man Singh atribuía su victoria a la intervención de su gurú Ayas Deonath (Āyas Devnāth). Aunque cambia el nombre del yogui, en ambas versiones el enemigo Bhim Singh murió en el transcurso de un día, tal y como vaticinara el asceta.

En efecto, Ayas Deonath fue una pieza crucial para que Man Singh pudiese acceder al trono. No sólo aseguró que el camino hacia el trono quedara libre para Man Singh en 1803, sino que supo aconsejarlo prudentemente en diversas ocasiones e incluso llegó a poner su propia fortuna al servicio de las fuerzas armadas del reino. Ello le valió a Deonath la consecución de diversos privilegios. Man Singh, de hecho, se convirtió en discípulo de Deonath, quien a su vez aseguraba recibir el amparo y los auspicios de Jālandhar, al más puro estilo de las hagiografías literarias. No es de sorprender que Jālandhar mismo se haya convertido, según las leyendas, en el preceptor de un monarca (de Gopichand, en ese caso): Deonath no estaría sino emulando los logros de Jālandharnāth.

Lo que intuyen los historiadores, y algunos miembros de la corte, es que Deonath fue lo bastante astuto como para envenenar a Bhim Singh sin ser descubierto (seguramente a través de algún espía o infiltrado). Como era de esperarse, Man Singh, una vez asentado en el trono, ofreció una parte del reino de Marwar a Deonath,

y éste y su cofradía recibieron rentas de la tierra que les permitieron florecer económicamente. Deonath permaneció como un consejero cercano al monarca, además de preceptor espiritual, hasta que falleció en 1815. El desconsuelo del rey fue tal que rayó en la locura y la negligencia del gobierno, un hecho que frustró a los oficiales británicos que intentaban administrar y negociar allí. Entre 1839 y 1841 los británicos pugnaron para que Man Singh desposeyera y desarmara a los yoguis.

Si los yoguis han ejercido una influencia indudable en la historia y el folclor de la India, ello no quiere decir que fuera de la actual República de India no sea posible encontrar más historias. Nepal es uno de esos lugares. Existe una historia muy peculiar e interesante, sobre todo porque los personajes principales realmente existieron.

Hacia 1763, un yogui de nombre Bhagavant Nath se convirtió en uno de los principales estrategas de Prithivinarayan Shah, el gobernante del pequeño reino de Gurkha, en el norte de Nepal. A través de encantamientos tántricos, pero también de tácticas de negociación muy refinadas, el yogui logró concertar alianzas estratégicas entre los gurkha y otros reinos vecinos, por lo general mediante la estipulación de matrimonios. Unos años más tarde, en 1768, Prithivinarayan y sus aliados entraron al valle de Katmandú y lograron derrotar al reino de Kirtipur. La victoria supuso tanto la unificación de varios reinos antes aislados o enfrentados, como la construcción del Nepal moderno y la instauración de la dinastía Shah, que duró hasta 2008.

Como muestra de agradecimiento, Prithivinarayan quiso nombrar a Bhagavant Nath como rey vasallo, pero el yogui se contentó con recibir como esposa a una hija del ahora rey de Nepal y varias tierras. De esta manera, el escenario logrado por Bhagavant contribuyó a afianzar la estabilidad, prosperidad y autoridad de los nath-yoguis en la región.

Más tarde se observó un proceso de "gorakhización", por así decirlo, en los recuentos posteriores de esta historia. En esta versión, mientras atraviesa una cordillera, Prithivinarayan encuentra

en el interior de una cueva a Gorakh, meditando profundamente. El yogui pide a Prithivinarayan que vaya a buscar un *prasad* (un ofrecimiento religioso a modo de agradecimiento); concretamente, que le pida a su madre un poco de yogurt. Una vez que el príncipe regresa con la ofrenda, Gorakh le pide que lo sostenga entre sus manos. El yogui lo bebe, intenta escupirlo de vuelta con el propósito de que el príncipe lo ingiera, pero el joven príncipe —con repulsión— quita las manos y el yogurt cae sobre sus pies. Gorakh entonces explica al príncipe que, si hubiera ingerido el yogurt, se hubiera convertido en un monarca universal e invencible, pero que ahora sólo habrá de regir en el territorio que pueda recorrer durante diez generaciones (una por cada uno de los dedos de ambos pies).

Posteriormente, con la compañía de Gorakh, Prithivinarayan se dirige al valle de Katmandú y asegura una decisiva batalla al mando de sus tribus gurkhas, para convertirse en monarca de Nepal. El yogui funge como un estandarte de poder y como fuerte amuleto. La victoria se conmemora incluso en la actualidad. Las monedas de 1 rupia aún llevan la leyenda "Viva Gorakh Nath". Además, se erigió una figura de Gorakh en el centro de Katmandú; dicha efigie se instaló en el Kastha Mandap, en la Plaza Darbar, una de las zonas severamente dañadas por los sismos de abril y mayo de 2015.

YOGUIS Y MUSULMANES

Que los yoguis fueron un grupo importante entre los siglos XII y XVIII es un hecho comprobado por las innumerables referencias históricas y hagiográficas de la época. Los misioneros cristianos en Indostán registraron —no con simpatía— los varios encuentros sostenidos entre algunos gobernantes mogoles y los yoguis. Figuras como el ilustre emperador Akbar o el príncipe Dara Shikoh solían frecuentar santuarios yoguis e incluso extender invitaciones para visitar la corte.

Los documentos sobre los yoguis de Jakhbar en el Punjab (a partir del siglo XVI) atestiguan que los *mahant* (abades o líderes del establecimiento yogui allí ubicado recibieron varias donaciones de tierras y dinero a manos de diferentes gobernantes musulmanes, algunos de los cuales fueron Akbar, Jahangir, Shah Jahan y Aurangzeb. En una inscripción del templo de Naraini en Kalinjar (*ca*. 1519, en el estado de Uttar Pradesh) se leen los siguientes nombres: Prānanātha, Paṃganātha, Gopīnātha, Mānsiṃgh y Nandanasiṃgh; aunque la inscripción está deteriorada, parece que se trata de un registro de una donación o patronazgo (las dos personas llamadas Singh) a favor de unos yoguis, todos los cuales se llaman "nath".

En términos generales, la actitud que mantuvieron los regidores musulmanes, en su mayoría de orientación sunita, fue de rechazo a las prácticas religiosas autóctonas de la India, concretamente hindú y jaina. Si bien hubo momentos de relativa tolerancia durante el periodo del Sultanato de Delhi (1206-1526), el estado oficialmente defendía la fe islámica por encima de las otras. Al mismo tiempo, el sultanato vehiculó la introducción del sufismo, un factor que parece haber sido importante para propiciar la conversión. Entre los siglos XII y XIV la interacción entre el islam y el hinduismo parece haber sido poca o reservada, pero una de las excepciones notables es la que se ha registrado entre los sufíes y los yoguis. IbnBattuta (el reputado intelectual marroquí del siglo XIV), por mencionar una de las fuentes confiables, registró el interés que el sultán Muhammad Tugluq tuvo acerca del poder de los yoguis.

De entre las órdenes sufíes que llegaron a India, sin duda algunas tendían a ser más ortodoxas y celosas de la shariah o ley islámica, mientras que otras se mostraron menos conservadoras y poco a poco se "indianizaron" en términos de expresión. Parcialmente derivado de ello, los sufíes de la orden Qalandariya llegaron a estar más expuestos a los yoguis, pero también la orden Chishtiya. Gradualmente este ambiente habría de producir un periodo de relativa síntesis en el cual algunos ismailíes, por ejemplo,

incorporaron ciertos elementos vaishnavas y shaivas: desde la doctrina de los avatares, hasta algunas formas de yoga tántrico.

Cabe mencionar que la mayor parte de la interacción entre sufíes y yoguis está documentada en fuentes sufíes, sobre todo en textos hagiográficos; las más de las veces hallamos una disputa en torno a comprobar cuál de los dos (el yogui o el sufí) tiene mayores poderes sobrenaturales. Un ejemplo es una historia en la que Ajaypal Nath se enfrenta, junto con un gran grupo de discípulos, contra Mu'in al-DinChishti, quien había llegado a India desde la Meca para llevar a cabo la conversión incluso de uno de los dioses en un templo. Existe también un texto nizari del siglo XVIII en donde el sufí Hasan Kabiruddin demuestra su superioridad sapiencial y espiritual ante el yogui Kanhapa; lo interesante de este texto es que abunda en terminología yóguica. Como sugerimos antes, el motivo de confrontación se repite en muchos otros textos hagiográficos: personajes santos como Kabir, Anantadas, gurú Nanak y otros también compiten contra Gorakh para demostrar sus méritos y poderes espirituales. Huelga decir que en estos casos es el yogui quien tiene que aceptar su derrota y reconocer la supremacía de su contrincante. Mas la derrota es sólo aparente, pues la adopción de la terminología yóguica pone en evidencia la gran influencia que los nath-yoguis, y el yoga en general, ejerció sobre sus contemporáneos.

IDEOLOGÍA Y NARRATIVA

Aunque de manera un tanto velada (y poco desarrollada), un gran número de leyendas de la tradición nath alude a algún tipo de práctica yóguica (y a veces tántrica). Las prácticas más recurrentes son la meditación (*dhyāna, samādhi*) y la renuncia (*vairāgya*), que en todo caso son factores en común a la gran mayoría de las órdenes ascéticas. La capacidad de producir prodigios varios es también recurrente. Mediante un análisis cuidadoso, se puede advertir que algunas de las leyendas ofrecen directa o alegóricamente

alguna técnica yóguica: técnicas para el control de la respiración (*jālandhara-bandha*, *sūrya-bhedana*, *matsyodara*), la retención o canalización del semen (*brahmācārya, ūrddhva-retas, ultā-sādhanā*), la recitación de mantras (*japa*), etcétera (en el capítulo sobre cuerpo y alquimia volveremos sobre estas técnicas). Se trata de prácticas que forman una parte importante de la producción literaria nath, donde se encuentran algo más desarrolladas.

El constante entrecruce terminológico y simbólico del material *nātha* sugiere que hay una continuidad ideológica entre los tres elementos que forman algo que coloquialmente se puede denominar el "triple canon" del Nāth Panth: la literatura yóguica en sánscrito, la poesía vernácula y la narrativa hagiográfica. Por ejemplo: podemos adquirir una comprensión cabal del episodio sobre el mordaz lavado del niño Mina una vez que tenemos en cuenta las metáforas del lavandero (*dhobī*) empleadas en la poesía nath y la terminología de la fisiología sutil (*nāḍī*, etcétera). Lo mismo vale para muchos otros pasajes significativos (como la relevancia de la reina Piṅgalā en la saga de Bhartṛhari). Otro factor que se deja sentir en las fuentes naths, en particular las vernáculas, es el contexto sociohistórico. Algunos pasajes y referencias en los cuentos dan fe de ello, así como la creación de distintas listas onomásticas.

El tantra —y el lenguaje tántrico— tiende a ser más esotérico y ritualístico, mientras que el lenguaje de los *sant* es más exotérico, si bien conservando su carácter místico (experiencial, visionario) y "sobrelingüístico". La literatura nath en sánscrito se parece al lenguaje tántrico en tanto supone la actualización del ritual nath —es decir, la práctica del hathayoga— y es esotérico porque, en teoría, para comprender cabalmente el texto es necesaria la iniciación en el *panth*. La poesía vernácula nath es, en realidad, el modelo de la poesía *nirguṇī*. Una semejanza hay entre ambos lenguajes, sin embargo. Al igual que con la lengua *khārī bolī*, el uso del sánscrito tántrico adolece de preciosismo y complejidad gramatical no sólo ni necesariamente por una falta de preparación o educación, sino porque el objetivo era llegar a la mayor audiencia posible.

En cuanto a ideología base, los nath-yoguis se asemejan a los *nirguṇī* en su rechazo al derecho ritual exclusivo de la clase sacerdotal, pero después de algún tiempo, cuando el *panth* se hubo consolidado, adoptó una postura más conservadora; hoy en día, el líder de los naths de Gorakhpur está afiliado al Bharata Janata Party (BJP), partido nacionalista de la derecha hinduista. En términos sociales, de ser una suerte de movimiento proto-*nirguṇī* o radical, el liderazgo de los nath-yoguis devino en uno tradicional, o pseudo-*sagunī*, por así decirlo.

Si en general los *nirguṇī* vienen de clases bajas, y los nāths son los modelos antecesores de los *nirguṇī*, no sería del todo extraño que Gorakh o Matsyendra hubieran también pertenecido originalmente a castas bajas, a pesar de que algunas fuentes manifiestan que procedieron de castas brahmánicas. Algunos motivos de los relatos hagiográficos ponen de relieve elementos impuros que, algunos opinan, reflejan el hecho de que el Nāth Panth estaba, al menos en algún momento, estrechamente vinculado con miembros de las castas bajas y con oficios desdeñados. Estos elementos son: el énfasis sobre el hecho de que originalmente Matsyendra haya sido pescador (uno de los motivos recurrentes en sus leyendas) y Jālandhar/Hāḍipā barrendero, que el rey Bhartṛhari se dedicara a deambular en un campo crematorio, que Jālandhar ordenase a su discípulo Gopichand a fungir como sirviente de la prostituta y hechicera Hīrā, que Gorakh limpiase el excremento de Caurangī, etcétera.

Estos elementos, por supuesto, no constituyen la base ideológica del Nāth Panth. Sin duda, muchos de los relatos exploran diversas inquietudes que, de algún modo, articulan —y están articuladas por— la identidad del nath-yogui. Pues la identidad del nath-yogui no es monolítica y unívoca, sino que alberga tensiones internas y constantes redefiniciones. Las distintas inquietudes del *panth* encuentran expresión a través de diferentes medios.

En el Nāth Panth, podemos considerar que las enseñanzas se transmiten mediante una vía exotérica (abierta y pública) y una esotérica (cerrada). La vía exotérica comprende básicamente las

leyendas o, mejor dicho, el *significado explícito* de las historias y la literatura sánscrita nath. La vía esotérica —que por naturaleza suele ser siempre más compleja— está formada por *a)* las instrucciones del gurú, *b)* la *sādhanā* y *c)* el significado implícito de los relatos hagiográficos. La poesía mística vernácula representa una vía interesante porque es a un tiempo pública y cifrada, es decir que se trata de versos que apelan a un público amplio, a través de la lengua vernácula, pero cuyos significados más profundos están codificados en lenguaje místico; para decodificar adecuadamente estos significados, sería indispensable contar con la iniciación previa y la guía del gurú. Ello no impide que el público indio en general pueda disfrutar de la poesía vernácula, sobre todo para inflamar los sentimientos de devoción y de fervor religioso.

La literatura vernácula parece mostrar una actitud diferente y más clara que el corpus sánscrito. Los poemas presentan, en general, el mismo tono que el de los posteriores poetas *sants*: total desafío a las autoridades religiosas en el poder. Quizá debamos leer que los autores de la literatura nath en sánscrito tendían más a la ortodoxia y la búsqueda del poder secular, mientras que los yoguis errantes (no necesariamente iletrados o ignorantes del sánscrito) se dedicaron a entonar sus experiencias místicas del yoga entre la gente común y a mezclarse con distintos grupos sociales, sin distinción de clases, oficios o credos. Esta tendencia a confundirse con la gente en general contribuye al hecho de que los temas religiosos y sociales de los naths sirvan de precedente a los temas de los *nirguṇī*. Al mismo tiempo, su afinidad con los sufíes los hizo entablar también un contacto bastante estrecho con ellos. Los sentimientos populares se harían sentir en la literatura que mayor acogida podía tener entre las multitudes, es decir, la poesía vernácula, y los naths estuvieron entre los primeros grupos en poner esto en práctica.

Las moralejas/enseñanzas de las historias de los *siddhācārya* del budismo tibetano son más evidentes que los "mensajes" de las leyendas naths, tal vez porque los *siddha* están cifrados en textos explícitamente canónicos, de autoridad, mientras que la transmisión de

las leyendas naths se ha dado a través del folclor. La poesía vernácula de los naths expresa las inquietudes principales del *panth* y en más de una ocasión emula situaciones paradigmáticas de la narrativa hagiográfica: particularmente, la amonestación de Gorakh cuando Matsyendra cede a las tentaciones carnales en el Reino de las Mujeres. En más de un *pad* (poemas) y *sabdī* (coplas) podemos escuchar las palabras que bien podrían estar dirigidas a Matsyendra o Gopichand, como se ha indicado en páginas anteriores.

Varias de las leyendas naths —o, al menos, algunos motivos funcionales— parecen estar tomadas de mitos más antiguos; son adaptaciones, por así decirlo, o reactualizaciones. La razón estriba en parte en el hecho de que la India está preocupada por los modelos ejemplares y los sucesos paradigmáticos, no por lo particular y lo individual, como escribió en algún momento Mircea Eliade. Varias historias pueden volverse a contar una y otra vez, cambiando personajes o nombres (mas no tipos), para afianzar los modelos reverenciados tanto por el *panth,* como por el espectro religioso más amplio en el cual se circunscribe. Como apuntó el especialista David Lorenzen acerca de la hagiografía en India, desde una perspectiva comparativa, también hay que advertir que en los recuentos más recientes de estas historias, por lo general la vida de cada santo se parece cada vez más a la de los otros santos, independientemente de la adición de detalles específicos. Un excelente ejemplo de esto es la hagiografía de Mastnāth, donde se condensan elementos narrativos que ya se habían hecho presentes en la larga producción hagiográfica nath (David White escribió un excelente estudio de este tema).

Sin lugar a dudas, la moldura cambiante de los relatos hagiográficos no es exclusiva del Nāth Panth. La hagiografía de diversos *panth* de tipo *nirguṇī* experimenta el mismo proceso. Cabría preguntarse si las eventuales modificaciones de estas historias no dependen de dos factores al mismo tiempo, a saber: una respuesta a la cambiante identidad del *panth* y la asimilación a una tradición hagiográfica más comprensiva. Una vez más, Lorenzen acierta cuando señala que resulta tentador concebir los cambios y adiciones de

las versiones tardías de las historias como un producto de algún modelo no manifiesto o latente de la hagiografía *nirguṇī* (incluso de la hagiografía panindia o universal), una suerte de transcripción oculta o estructura profunda que conduce los ejemplos empíricos de las vidas de los santos en dirección de una historia única y uniforme.

Para no caer en algo similar al constructo platónico (es decir, un modelo a partir de estereotipos o arquetipos universales), Lorenzen añade que prefiere concebir esta convergencia narrativa como el producto de una combinación de factores, que incluyen influencias mutuas entre las historias, el eventual olvido y pérdida de historias específicas y las necesidades psicológicas e ideológicas en común de los narradores y los oyentes. Las leyendas, a través de distintas versiones, van incorporando motivos diferentes, sin duda como respuesta al cambio de presupuestos de la identidad del *panth*, pero también de la percepción externa. A juzgar por las distintas versiones de las leyendas paradigmáticas consultadas sobre la hagiografía nath, ninguna alteración narrativa carece de importancia. Las necesidades y ansiedades de narradores y oyentes (a veces laicos, a veces yoguis, a veces padres de familia, madres o hijos) se traducen en elementos narrativos que imprimen valores distintos a cada versión de un cuento.

Los académicos Daniel y Ann Gold señalan que Matsyendra no ejemplifica a la perfección los ideales ascéticos del yogui; sin embargo, el episodio de Matsyendra en el reino femenino de Kadalī se puede leer también en función de las escuelas con él vinculadas. Si la citada historia se lee a partir de las inquietudes que en teoría motivaron a Gorakh, entonces la interpretación directa es que Matsyendra, en algún momento, se desvía del verdadero camino. Si, por el contrario, recordamos que la escuela tántrica conocida como Kaula-yoginī tiene la paternidad putativa de Matsyendra, entonces tendríamos que entender que el cuento, en un nivel más profundo, no narra su "desviación", sino la "reforma" efectuada por Gorakh. La escuela Kaula-yoginī —como puede observarse en el texto tántrico *Kaula-jñāna-nirṇaya,* atribuido a

Matsyendra— supone el coito ritual, un elemento que está claramente tipificado por la sexualidad explícita de Matsyendra con la reina y las cortesanas de Kadalī.

Debemos también tener en cuenta que la historia del rescate en el Bosque de Kadalī reproduce las facetas contrastantes de Shiva en el Bosque de Pinos. Así pues, Gorakh ejemplifica la capacidad ascética e imperturbable de Shiva, mientras que Matsyendra encarna el potencial erótico. Matsyendra, además, curiosamente se parece a Shiva en que también tiene descendencia. De hecho, resulta sorprendente que sea justamente Shiva, el asceta, quien más haya contribuido a la propagación de la familia. Vishnu, por el contrario, el dios de la preservación del *dharma* y al *artha*, no tiene hijos pese a estar casado con la diosa de la prosperidad, Lakṣmī.

En otras palabras, no sería del todo correcto opinar que Matsyendra encarna el ejemplo del "mal yogui" —como consideran Ann y Daniel Gold—; antes bien, ejemplifica un tipo particular de yogui: el *siddha* tántrico. Su coqueteo con el elemento femenino en realidad está en consonancia con las técnicas estipuladas en ciertos textos tántricos, incluidos los que se atribuyen a Matsyendra. Así, podemos leer el episodio del rescate de Matsyendra como la empresa de Gorakh, cuyo objetivo estriba en erradicar dichas técnicas de la praxis del Nāth Panth. Gopichand, por el contrario, parece un mejor candidato para el título del yogui imperfecto: dubita constantemente, implora el auxilio de su gurú, rompe en llanto sin cesar y, aún más significativo, de hecho, ni siquiera busca convertirse en yogui en primer lugar. Por supuesto, estas ansiedades contribuyen a hacer de la leyenda de Gopichand una narrativa sumamente rica en cuanto a complejidades psicológicas y estéticas. No por nada se trata de una de las historias predilectas en el folclor indio. Pero —recordemos— la leyenda del rescate de Matsyendra también goza de bastante celebridad. De algún modo, ambas historias encarnan diversas ansiedades, inquietudes y "pedigríes religiosos" que el nath-yogui experimenta.

Los personajes naths encarnan fases y prácticas diversas a lo largo de la vida del *panth*: orígenes tántricos (Matsyendra), reforma

(Gorakh), contención del aliento (Jālandhar), la tensión entre el poder secular y la renuncia (Gopi, Bharthari), la conquista de las aflicciones corporales (Caurańgī) y aun entre la ascesis y el amor (como es el caso de Rañjha en los romances sufíes). Sin lugar a dudas, una constante muy importante en las historias es la poética de la angustia ascética, traducida en diversos motivos en varias narrativas, particularmente las de Gopichand y Bharthari. Asimismo, la rivalidad de Gorakh y Kāṇhapā es proverbial y está presente en prácticamente todas las fuentes. Es inevitable pensar que en este motivo se deja traslucir una rivalidad real entre distintas subsectas del Nāth Panth.

Varias leyendas forman parte de una red de historias que refuerzan el *ethos* milico-espiritual del yogui y las tensiones castidad/renuncia (*brahmācārya/saṃnyāsa*) en oposición a los placeres/adquisición-prosperidad material (*kāma/artha*). En todos los casos tenemos a un personaje de la realeza que termina por convertirse en discípulo de un yogui; salvo en el caso de Caurańgī, los otros dos personajes (Bharthari y Gopichand) son los monarcas. Para Ann Gold, en particular la leyenda de Gopichand encarna la tensión entre la prioridad del ser interno y el externo, y entre las virtudes de renunciante y rey. Así como el rey está investido y autorizado por la divinidad para gobernar, el yogui de casa está autorizado al control secular (paralelo inverso).

Incidentalmente, la participación de personajes reales (y, por lo tanto, jefes de familia) ofrece una vicisitud que no hay que pasar por alto. De hecho, se trata de un motivo crucial en estas narrativas. Una de las constantes en la hagiografía nath es la insistente tensión en torno de la descendencia. El linaje espiritual se contrapone al linaje carnal.

5
CUERPO, MAGIA Y ALQUIMIA

Cuando escuchamos las palabras *cuerpo* y *yoga* pensamos en la asociación más obvia y difundida, pero (como se ha estado insistiendo en este libro) no debemos olvidar que existen muchas otras formas de yoga que no involucran el cuerpo. El yoga corporal o postural —es decir, el que se apoya en diferentes técnicas y posiciones físicas— es uno que podemos ubicar como hathayoga, el nombre con el cual se le conoce desde hace más o menos nueve siglos. De hecho, la mayor parte de los yogas corporales y posturales de la actualidad encontraron inspiración en él. Sin duda, tuvo lugar una interacción profunda entre el ascetismo (*tapas*) centrado en arduas austeridades y diferentes técnicas de disciplina mental, o *yogas*.

Es importante advertir que varios yogas, y particularmente el hatha, fueron un fenómeno no sólo en formación, sino en desarrollo entre los siglos XII y XVII más o menos. Esto puede atestiguarse claramente al comparar diferentes textos contemporáneos sobre hatha y otros yogas donde la terminología, los sistemas y los modelos son muy cambiantes. En la actualidad, por ejemplo, existe una lista de seis más un chakras, o centros energéticos, que ha adquirido un estatus casi oficial. No obstante, en la literatura se pueden hallar listas de cuatro, diez o más chakras. A partir de la falta de uniformidad doctrinal y terminológica en la literatura yóguica, podemos inferir que hubo —y sigue habiendo— un continuo proceso de definición de la naturaleza, soteriología y metodología del yoga. Ello implica la relación entre distintas corrientes. Por ejemplo: un texto reputado de hathayoga reza: "No es posible lograr la perfección en *rāja-yoga* sin practicar hathayoga, y no hay hatha sin *rāja-yoga*. Así, hay que cultivar ambos continuamente".

En este capítulo se presentan los artículos más importantes en la construcción de un yoga corporal. Al independizarse parcialmente del estudio filosófico, este nuevo yoga se nutrió de otras fuentes. Su terminología y su simbolismo difieren de los sistemas filosóficos yóguicos convencionales; de manera importante, hay un mayor énfasis en la posibilidad de operar una transmutación alquímica y ontológica.

UNA APROXIMACIÓN ALQUÍMICA

La apuesta por la transmutación supone un trabajo alquímico. En este contexto, el yogui no es ya alguien disciplinado y dedicado a la profesión de fe o al estudio de tratados filosóficos, sino un taumaturgo. La adquisición de *siddhi* faculta al yogui a trabajar con diversas sustancias —tanto materiales como simbólicas— para engendrar productos puros e incorruptibles. El yogui detenta aptitudes mágicas. Así, algunos yoguis durante el periodo a veces erróneamente llamado medieval, eran también expertos en alquimia (*rasāyana*), por lo cual también se conocían como *rasa-siddha*. Uno de los autores más especializados en el tema es David G. White. Para él, la práctica de la alquimia fue de la mano del hatha-yoga de forma muy estrecha. Aunque la naturaleza exacta de esta relación no es fácil de establecer, parece innegable que existió una especie de cultura alquímica de la cual participaban tántricos y yoguis de diferentes inclinaciones religiosas: shaivas, vaishnavas, budistas…

En el fondo, el lenguaje del hatha tiene sin duda un simbolismo altamente alquímico. Una posible razón de esto es que ambos métodos son herederos de prácticas y léxico tántricos. El adepto de tantra (*tāntrika*) podía también ser denominado *yogī* o *siddha,* lo que evidencia el cercano intercambio entre estos entornos. El tantra representa un mundo muy difícil de comprender y explicar, quizá aun más que el yoga. A grandes rasgos, constituye un tejido de religiosidades de corte místico y esotérico donde el desarrollo

de poderes sobrenaturales, el manejo de energías y la identificación ontológica entre esencias es fundamental.

Estas aproximaciones y técnicas dependen de la concepción de una red de sustancias y elementos burdos y sutiles que componen el universo. Además, existe una correspondencia entre todas ellas. La idea del macrocosmos y el microcosmos es crucial. Éste es el telón de fondo donde se proyectan el resto de nociones y soteriologías. Para efectos del yoga, es importante entender que los textos y los expositores visualizan un cuerpo sutil que coexiste con el cuerpo físico. Este cuerpo sutil está compuesto por un complejo de afluentes y puntos energéticos. Se trata de centros de energía (chakras) dispuestos verticalmente en el cuerpo sutil, diversos "ríos" de energía sutil (*nāḍī*), nudos (*granthi*) dispuestos en el eje de chakras, una energía latente en la base de dicho eje, etcétera. Aunque hay distintas listas de chakras, el modelo más difundido es uno de seis más uno; estos son*: mūlādhāra, maṇipūra, viśuddha, svādhiṣṭhana, anāhata, ājñā* y *sahasrāra,* aunque se conocen diversos nombres alternativos. Están dispuestos de forma vertical y ascendente, con *mūlādhāra* ubicado en una zona que coincide con la zona genital y *sahasrāra* por encima de la coronilla de la cabeza. Las tres *nāḍī* principales se llaman *iḍā*, *piṅgalā* y *suṣumnā* y corren también verticalmente; *suṣumnā* en el centro y más o menos superpuesto con la espina dorsal, flanqueada por las otras dos *nāḍī*. *Suṣumnā* conduce hasta *sahasrāra-cakra*. Existen canales sutiles subordinados y que corren por otras partes del cuerpo. Además, se reconocen nueve orificios o "puertas", por donde puede ingresar o ser expulsado el aliento y el resto de los vientos corporales (fosas nasales, orejas, ano, etcétera). Por esta razón, la literatura a veces habla en sentido figurado del cuerpo como una "ciudad de nueve puertas".

Es importante señalar que, salvo los orificios, estos puntos y elementos no existen física y literalmente en el cuerpo material. Sería fútil e insensato disecar un cuerpo para identificar un chakra o *granthi*. Todos ellos se encuentran en un cuerpo sutil que coexiste de manera superpuesta, por así decirlo, con el cuerpo físico.

Ambos, sin embargo, están en estrecha relación y el trabajo en un cuerpo influye en el otro. Esto quiere decir que los dos cuerpos están unidos por fuerzas y energías, tanto materiales como inmateriales. El yogui habrá de operar sobre estas energías para forjar un cuerpo incorruptible y fuerte. En la literatura del hathayoga, sobre todo, la metodología está fincada en un arduo trabajo con estos elementos sutiles; no sólo con el ejercicio corporal propiamente dicho.

Es a partir del trabajo en el cuerpo físico que estos *siddha-yogī* buscarán acceder a los poderes que residen en el cuerpo sutil. No es posible tener acceso directamente, pero en parte también porque ambos cuerpos dependen uno del otro. Aquí lo interesante es advertir que la materialidad conduce al plano etéreo, y que éste no niega el ámbito de la materia. Muy distinto del panorama que desarrollaba Patañjali, quien más bien buscaba escindir el espíritu de la materia y retornar la conciencia al plano etéreo. En este terreno, la idea literal de "yoga" es más, de cierto modo, literal que en *Yogasūtra*: allá se buscaba separar cuerpo de espíritu; aquí se trata de unirlos.

Como componentes básicos de las prácticas tántricas podemos contar, en primer lugar, alguna forma de yoga a menudo denominada *kuṇḍalinī* o *haṭha*. Además, la práctica (*sādhana*; a veces también *sādhanā*) propiamente hablando, utiliza diversos medios para realizar la meta buscada; entre éstos, los más importantes son los ritos preliminares, los mantras, los *yantra* y las cinco sustancias o esencias, los *pañca-makāras*. En primera instancia, conviene hacer algunas observaciones en cuanto al papel del yoga en un ambiente tántrico.

Dentro del discurso tántrico, el yoga supone una unión mística. El *sādhaka* (practicante) es consustancial con la *devatā* (divinidad) y, en consecuencia, copartícipe de poderes grandiosos, siempre y cuando pueda activarlos. Dicha activación puede requerir ritos y procesos complicados y aun peligrosos, como los que recurren a las sustancias prohibidas, los *pañca-makāras*: pescado, carne, licor, *mudrā* y coito. Qué quieren realmente decir y qué implican ha

sido un extenso debate tanto dentro como fuera de la academia. Pero quizá lo que puede destacarse es que estas sustancias suponen actos transgresivos, porque simbólicamente suponen un veneno. Se trata del principio de *similia similibus curantor:* para curar la enfermedad de los apetitos, se debe aplicar una vacuna de apetito. Es una suerte de terapéutica homeopática.

Bien visto, la manera de proceder del hathayoga supone un proceso alquímico. El cuerpo, por naturaleza, es burdo y corruptible. Mediante el *sādhana*, es posible convertirlo en un producto adamantino, es decir: imperecedero y perfecto (*siddha*). Esa sustancia serpentina que el tantra y algunas formas de yoga denominan *kuṇḍalinī* representa una energía poderosísima que, latente, resulta perniciosa y promueve el decaimiento y la pérdida de vitalidad. Sin embargo, una vez en acción puede originar la explotación absoluta de las potencialidades de los cuerpos físico y sutil, ahora unidos a través de los alientos y otras energías sutiles. Svātmārāma, autor importante de hathayoga, proporciona algunos sinónimos de *kuṇḍalinī: kutīlaṅgī, bhujaṅgī, śakti, īśvarī, kuṇḍalī* y *arundhatī*. El yogui ha de utilizar esta serpiente para abrir la puerta de la liberación, como si se tratase de una llave sutil y portentosa. Así, se exaltan *kuṇḍalinī* y sus beneficios.

Con frecuencia, en hathayoga se plantea la necesidad de trabajar en el ámbito de *cit,* que suele traducirse por "mente" o "conciencia". Comúnmente, *cit* implica al *prāṇa*, el aliento. Una manera de interpretar esto es que *cit* corresponde a la psique, donde residen la noción del yo y, por ende, la gran gama de experiencias asociadas al ego. La psique, a su vez, necesariamente está unida a la idea de eros, que es lo que incentiva sus impulsos y apetitos. En este sentido, la pulsión erótica es, en el fondo, una pulsión libidinal, posiblemente encarnada en la serpiente *kuṇḍalinī*, que recorre simbólicamente todo el eje de chakras. Alcanzar el chakra superior equivaldría a la sublimación del deseo y las pulsiones libidinales. La manera como algunos textos describen la llegada de la *kuṇḍalinī* al centro energético superior de la fisiología sutil resuena a experiencia mística y a éxtasis: ese momento involucra

la unión de Shiva y Shakti, la pareja divina que se ama eternamente. Un texto intitulado *Ṣaṭ-cakra-nirūpaṇa* (*El esclarecimiento de los seis chakras*) versa sobre este complejo proceso sutil y se volvió muy célebre en las primeras décadas del siglo XX en el popular libro *The Serpent Power* (*La energía serpentina*), cuya edición estuvo a cargo de John Woodroffe (también conocido como Arthur Avalon).

La alquimia —a veces muy cercana a la taumaturgia— supone una transformación profunda y drástica de un objeto o un ser vivo. No resultará sorpresivo que el yoga (en cualquiera de sus modalidades, pero con mucho mayor entusiasmo en el hatha) busque la transformación interna y trascendental del individuo. Como se puede palpar a lo largo de estas páginas, la naturaleza exacta de dicho cambio puede variar radicalmente en función de la soteriología del tipo de yoga en cuestión. Que el cuerpo se concibe ahora como una suerte de laboratorio queda de manifiesto en estipulaciones como la siguiente: "Hay que untar el cuerpo con el sudor que produce la fatiga, con el objeto de darle firmeza y ligereza". Aquí, el célebre Svātmārāma presenta el cuerpo como un receptáculo de sustancias que se combinarán y cuya reacción química habrá de producir un cuerpo dorado e invencible.

EL CUERPO Y LOS PODERES YÓGUICOS EN EL *PĀTAÑJALA-YOGA-ŚĀSTRA*

Como hemos comentado en la sección acerca de la filosofía del yoga, uno de los tratados más antiguos e importantes acerca del yoga es el *Yogasūtra,* atribuido tradicionalmente a Patañjali. Este texto, que consta de 195 *sūtra* o aforismos, junto con su comentario más antiguo atribuido tradicionalmente a Vyāsa, constituyen el denominado *Pātañjala-yoga-śāstra* o *Tratado acerca del yoga patañjálico*. En las últimas décadas, distintos especialistas han propuesto la hipótesis de que ambos niveles textuales, el compuesto por los *sūtra* y el comentario atribuido a Vyāsa, habrían

sido la obra de un mismo autor, lo que constituye un motivo más para el estudio conjunto de ambos.

Como nuestro análisis del *Yogasūtra* en el segundo capítulo ha puesto de manifiesto, el *Pātañjala-yoga-śāstra* expone una concepción del yoga que coloca el énfasis principalmente en la meditación y, en consecuencia, toma como principal objeto de su análisis a la mente o *citta*. El cuerpo, no obstante, es aludido en distintos aforismos y también en los comentarios a éstos, por lo cual vale la pena que reparemos en cómo el texto incluye este aspecto del ser humano en el cual el yoga contemporáneo parece centrar su mayor interés. Podríamos decir que una de las puertas de entrada a la relación entre el yoga y el cuerpo es el āyurveda o antigua medicina india, a la cual nuestro texto hace referencia en términos de "ciencia terapéutica" (*cikitsā-śāstra*). En el comentario al *sūtra* 15 del libro segundo, de hecho, encontramos una interesante relación entre el yoga y la medicina. Allí se afirma que, tal como la ciencia de la terapéutica consta de cuatro partes: la que versa sobre la enfermedad, la que versa acerca de la causa de la enfermedad, la que versa acerca de la ausencia de la enfermedad y la que versa acerca de la práctica de la curación; del mismo modo, la ciencia del yoga consta también de cuatro partes: el ciclo de renacimientos, la causa del ciclo de renacimientos, la liberación y el camino hacia la liberación.

Como podemos apreciar, este comentario traza un paralelismo entre el yoga y la terapéutica, que se concibe como una disciplina que identifica un problema, analiza su causa, describe el estado en el cual éste se resuelve e indica el camino hacia su resolución. En este sentido, el yoga también puede ser concebido como una terapia para el mal que aqueja al hombre: su encadenamiento al ciclo de reencarnaciones. Pero el texto nos habla, asimismo, de un conocimiento del autor del comentario acerca de la antigua ciencia de la medicina y nos alerta sobre los puntos de contacto que el *Pātañjala-yoga-śāstra* presenta efectivamente con ella.

El *sūtra* 30 del primer libro, por ejemplo, contiene una enumeración de distintos obstáculos que el yogui puede encontrar en su

práctica y el primero de los enumerados es la enfermedad (*vyādhi*). En el comentario a este *sūtra,* la enfermedad es definida como el desequilibrio entre varios aspectos: los distintos humores (*dhātu*) reconocidos en la medicina del āyurveda, las diferentes cualidades (*rasa*) de los alimentos y bebidas ingeridos, y el estado de los órganos (*karaṇa*) de la sensación y de la acción del yogui. En el *sūtra* siguiente, se afirma que las contrapartes de la enfermedad y de los otros obstáculos son, entre otros, el sufrimiento (*duḥkha*) y el temblor de los miembros. Hay que tener en cuenta, asimismo, que tales obstáculos son presentados por Patañjali como distracciones para la mente en su camino hacia el *samādhi*, lo que pone de manifiesto la estrecha relación entre el cuerpo y la mente y la importancia de conservar el cuerpo saludable para poder enfocar la atención en la mente y conducirla hacia los estados meditativos profundos.

En otro *sūtra* hallamos más evidencias del conocimiento que la antigua medicina poseía acerca del cuerpo, pero asociado a la adquisición de poderes yóguicos. El *sūtra* 29 del tercer libro afirma que la meditación centrada en el chakra o centro energético del ombligo proporciona al yogui un conocimiento completo de la constitución del cuerpo. Ahora bien, este y otros aforismos parecen plantear que el yoga, si bien se vale del conocimiento médico, es superior a éste en la medida en que puede alcanzar resultados mucho más espectaculares, incluso respecto del cuerpo. En el primer aforismo del cuarto libro, por ejemplo, se afirma que los poderes yóguicos pueden tenerse de nacimiento o alcanzarse por medio de la concentración suprema o *samādhi*, del ascetismo (*tapas*), de la repetición de mantras o gracias al uso de ciertas drogas herbales (*oṣadhi*). Esta última opción nos remite nuevamente al āyurveda, dado que una de sus ramas se dedica al estudio minucioso de las plantas y hierbas medicinales. Pero la segunda opción, ascetismo o *tapas*, también es relevante para nuestro examen del cuerpo en el *Pātañjala-yoga-śāstra*.

Patañjali brinda un importante papel al ascetismo en su sistema. El primer elemento del *kriyā-yoga,* o yoga de las acciones purificatorias es, de hecho, *tapas* o ascetismo, tal y como se expone al

inicio del segundo capítulo. *Tapas* también es una de las observancias o *niyama*, el segundo de los ocho miembros del yoga óctuple (*aṣṭāṅga-yoga*) de la clásica sistematización patañjálica. En el comentario al primer *sūtra* del segundo capítulo leemos, incluso, que para quien no practica *tapas* o ascesis, el yoga no logra su objetivo. En el comentario al aforismo 32 del segundo libro hallamos una enumeración de distintas prácticas ascéticas: la resistencia a los pares de opuestos como el hambre y la sed, el frío y el calor, estar sentado y estar parado, abstenerse de hablar, el ayuno, etcétera. Como podemos apreciar, en todas estas prácticas al control del cuerpo se le asigna un valor central. En el *sūtra* 43 del segundo libro, Patañjali también afirma que la práctica de austeridades, gracias a que elimina las impurezas, da lugar a la perfección del cuerpo y de los órganos de los sentidos. Ahora bien, la perfección a la que se alude en este *sūtra* puede considerarse como un estado de perfecta salud, que es algo deseable para el yogui en la medida en que es necesaria para que la mente no se atormente con distracciones en su camino hacia la concentración suprema. Sin embargo, la perfección de la que habla Patañjali parece ir más allá de la mera salud. En el comentario al *sūtra* 43 del segundo libro, de hecho, hallamos una rápida alusión a los poderes yóguicos, como por ejemplo, la capacidad de volver el cuerpo pequeño como un átomo o de perfeccionar los sentidos hasta lograr la clarividencia y la clariaudiencia, entre otras capacidades.

En otros dos aforismos hay nuevas referencias a la perfección del cuerpo. En el *sūtra* 45 del tercer libro, por ejemplo, se afirma que mediante una clase especial de meditación pueden alcanzarse la perfección del cuerpo y la ausencia de limitaciones de sus habilidades naturales. El comentario a este *sūtra* incluye una lista de ocho poderes yóguicos, entre los que podemos mencionar la potestad sobre los elementos y la ausencia de entorpecimiento que éstos podrían ocasionarle al yogui. El siguiente *sūtra*, a su vez, afirma que la perfección del cuerpo trae aparejada belleza, gracia, fuerza y resistencia diamantina. Todo esto nos confirma la visión patañjálica de que el yoga puede otorgar al cuerpo capacidades

ordinarias, pero también extraordinarias. El primero de estos resultados se encuentra en estrecha relación con los beneficios del āyurveda, pues consiste en brindar salud al cuerpo del yogui para que éste pueda ejercitar sus prácticas de meditación sin verse obstaculizado por la enfermedad o por un estado físico defectuoso. Las capacidades extraordinarias que el yoga puede brindar al practicante, por el contrario, si bien involucran también al cuerpo, superan los beneficios del āyurveda y constituyen una marca distintiva del yoga que en épocas posteriores alcanza una relevancia mucho mayor de lo que Patañjali le otorga. Cabe señalar, en este sentido, que en el *sūtra* 37 del tercer libro, Patañjali afirma que estos poderes son obstáculos en el camino hacia el logro del *samādhi*. Por esto, si bien la aparición de poderes yóguicos sería un resultado natural de la práctica de yoga, el practicante eventualmente debe rechazarlos o mantenerlos bajo su control para que no perturben su mente y la alejen de nuevo de la concentración suprema o *samādhi*, el verdadero objetivo del yoga patañjálico.

LA CIENCIA DEL YOGA CORPORAL

La historia del hathayoga, como de casi todo lo demás que se discute aquí, es complicada y difusa, pero sin duda está influida por el tantra. La literatura original del hatha revela una fuerte influencia de terminología y nociones tántricas, donde claramente destaca la presencia de energías sutiles, y de las cuales la más importante es una energía que anima, impulsa y activa el cuerpo. En estas páginas nos concentraremos en el periodo clásico del hathayoga, es decir, el que va del s. XII al XVII aproximadamente. Las formas denominadas "hatha" en la actualidad dicen afiliarse a esta corriente original de la India, aunque no se derivan directamente de sus escritos, prácticas y linajes. Antes bien, corresponden al desarrollo del yoga postural, al que volveremos en el siguiente capítulo.

En la actualidad, el texto fundamental del hatha es la *Haṭhayoga pradīpikā* (cuyo título real es solamente *Haṭha pradīpikā* y que puede

traducirse como *La lámpara del hatha*), una obra compuesta hacia el año 1500. En realidad, en esta composición no se creó nada nuevo; más bien recogió prácticas y versos de obras anteriores y las ordenó textualmente de una manera más sistematizada. Con ello ya puede entreverse que la literatura hathayóguica comprende mucho más que este famoso texto. Las otras dos obras que han sido muy célebres en este ámbito han sido la *Gheraṇḍa saṃhitā* (*El compendio de Gheranda*) y la Śiva *saṃhitā* (*El compendio de Shiva*), textos posteriores a la *Haṭha pradīpikā*. Notemos que estas obras datan de entre 1500 y 1700, lo que no parece ser demasiado antiguo si tomamos en cuenta que el *Yogasūtra* se ubica más o menos en los siglos II a IV de n.e. y que las *upaniṣad* clásicas datan aproximadamente del 800 al 600 antes de nuestra era. Desde luego que existen obras anteriores a las dos *saṃhitā* mencionadas y a la *Haṭha pradīpikā*, pero sólo son conocidas por los especialistas (entiéndase: quienes estudian la historia de India o filología sánscrita). Es en estos otros textos donde se ha podido explorar con mayor profundidad la deuda que en sus fases tempranas tuvo el hathayoga con distintas prácticas budistas, shaivas y tántricas.

A diferencia de la mayoría de estos textos, la autoría del *Haṭha pradīpikā* sí es más o menos confiable y segura, de Svātmārāma Yogī. Los textos anteriores se atribuyen a Gorakṣa Nātha u otros yoguis legendarios, pero es casi imposible comprobar tales afirmaciones. Seguramente se trató de tradiciones semiorales y semiletradas que transmitieron conocimientos acerca de una disciplina física a la que llamaban "hatha". Como sea, si bien la obra de Svātmārāma no es un texto temprano, aun así nos ayuda a visualizar un momento en que el hatha cristalizó, por así decirlo, y a reconocer algunos de sus rasgos esenciales. Nos puede servir como punto de refracción merced a su gran trabajo de compilación sistemática. Así, tendremos esta obra como punto de referencia, pero a menudo mencionaremos otros documentos.

La *Haṭha pradīpikā* comienza con las respectivas reverencias al gurú principal, o primordial, es decir, Ādinātha, quien impartió la *haṭha-vidyā* (la "ciencia del hathayoga"), un necesario peldaño

o escalinata hacia el *rāja-yoga*. A continuación, proporciona una lista de 33 importantes preceptores que han enseñado la ciencia del hathayoga: Śiva, Matsyendra, Śābara, Ānadabhairava, Caurangī, Mīna, Gorakṣa, Virūpākṣa, Bileśaya, Manthāna, Bhairava, Siddhi, Buddha, Kanthadi, Korantaka, Surānanda, Siddhapāda, Carpaṭi, Kāṇerī, Pūjyapāda, Nityanātha, Nirañjana, Kapālin, Bindunātha, Kākacaṇḍīśvara, Allāma, Prabhudeva, Ghodācolin, Tintini, Bhānukin, Nāradeva, Khanda, Kāpālika. Una deducción relevante de esta lista es que no todos los nombres están vinculados con la orden de los nath-yoguis (por mucho tiempo se había pensado que los naths eran los únicos especialistas y difusores del hatha), sino que algunos nombres sugieren relaciones con el budismo, particularmente con la escuela vajrayāna (Virūpākṣa, Buddha, Śābara, Kāṇerī, por ejemplo).

También es significativo advertir que el autor reverencia a Matysendra y a Vasishta (*Vāsiṣṭha*), personajes importantes pues —como hemos visto en capítulos anteriores— el primero se ha concebido como adepto tántrico y como gurú de Gorakh y el segundo se vincula con otra obra sobre filosofía yóguica, el *Yogavāsiṣṭha*. Estas dos figuras no podrían ser más contrarias. La constelación que está detrás de la visión de Svātmārāma es amplia y trasciende denominaciones religiosas. En textos más tempranos, como el *Yogabīja*, el *Gorakṣaśataka* o el *Amaraugha-prabodha* no encontramos listas como ésta y los pocos nombres que suelen aparecer están más cercanos a un ámbito shivaíta.

En consonancia con las escrituras tántricas, se pone de manifiesto la idea de que este tipo de enseñanzas deben ser secretas para que resulten eficaces o potentes (*vīryavatī*), ya que cuando se hacen públicas se vuelven ineficaces o impotentes (*nirvīryā*). Las ideas de poder y virilidad (palabra ésta emparentada etimológicamente con el sánscrito *vīrya*) son cruciales para el simbolismo hathayóguico. Además, nos permiten ver algunas situaciones que parecen incompatibles con las prácticas contemporáneas. Por ejemplo, citando a Gorakh Nath, el autor dice que *al principio* de la práctica se debe evitar el fuego, los viajes y el contacto con la

mujer, además de bañarse muy temprano, el ayuno excesivo y la actividad física ardua. A la luz de un comentario como éste, resultaría muy difícil poder justificar las dinámicas de grupo en la mayoría de estudios de yoga alrededor del mundo.

Muy poco de esto se lleva a cabo en la actualidad, pero lo más llamativo es el rechazo al sexo femenino. Esta fobia es proverbial en la literatura ascética del sur de Asia. La idea proviene de la creencia de que la mujer es un ente capaz de extinguir la virilidad del hombre, un calor cuya ausencia deriva en la pérdida de vigor y en la imposibilidad de obtener el éxito en la práctica. Repasemos ahora qué dice una obra como la *Haṭhapradīpikā*.

Svātmārāma menciona, en el cuarto capítulo, que todos los yogas están formados por cuatro etapas, a saber, *arambha* ("inicio"), *ghaṭa* ("jarrón"; por extensión "el cuerpo"), *paricaya* ("acumulación") y *niṣpatti* ("consumación, éxtasis"). La primera etapa se refiere a la generación interna del sonido primordial (*nāda*), cuya resonancia es capaz de purificar; es el sonido del *brahman*. La segunda etapa comprende la fusión del aliento con el canal o *nāḍī* que fluye por en medio (la *suṣumnā*) y se relaciona con el dios Vishnu. En la siguiente etapa, el sonido de un pequeño tambor —que se había iniciado en la segunda etapa— se dispersa aún más y se trasciende la mente. El yogui entonces se libera por completo de defectos y malestares. Por último, en la siguiente fase el aliento se funde en la Morada de Shiva, donde se puede percibir el sonido de una flauta y una *vīṇā* (una especie de laúd indio). La unificación total de la mente recibe entonces el nombre de *rāja-yoga* y el yogui iguala a Shiva (*Īśvara*). En este estado, por medio de *rāja-yoga* se logra una dichosa disolución en la liberación total. Una vez más encontramos ambigüedad: ¿a qué se refiere aquí "*rāja-yoga*"? A veces parece designar un estado máximo de conciencia, a veces un método para alcanzar dicho estado.

A partir de los métodos que exponen el *Yogasūtra,* la *Haṭhapradīpikā* y otros textos hatha, podemos trazar una diferencia radical entre hathayoga y el yoga clásico. Puesto que Patañjali es más cercano a la filosofía *sāṃkhyā-yoga*, el objetivo esencial

radica en separar al *puruṣa* (lo espiritual) de la *prakṛti* (lo material). En este caso, el practicante ha de alejarse lo más posible de los estímulos externos; ha de disociarse de su cuerpo. El hathayogui, por el contrario, hace uso de su cuerpo; realiza, por así decirlo, una nueva asociación (simbólica o mística) entre lo material y lo espiritual. Varios autores han señalado que el término "yoga" significa "separación" para Patañjali y "unión" para el hathayoga, una cuestión a la que ya aludimos más arriba. Algo hay de eso, aunque siempre hay que matizar. Ciertamente Patañjali busca separar el ámbito material del espiritual, a partir de una cosmovisión dualista. El hatha oscila entre el dualismo y el pluralismo, pero difiere sustancialmente de los yogas filosóficos clásicos en que no demuestra rechazo hacia el mundo material; antes bien: lo aprovecha y sublima. Con ese afán, articula una suerte de integración sutil, energética y ontológica.

Las *mudrā* —a las que volveremos más adelante— constituyen ese paso radical que supone la integración de los elementos sutiles y los materiales, cuya interacción desemboca en la integración de la mente o la conciencia, tipificada en la unión de Shiva y Shakti. Como sea, acaso donde difieren ambas modalidades de yoga sea en los medios y no tanto en los fines. Los dos tipos de yoga buscan más o menos lo mismo (el estado de *samādhi*), pero recurren a diversos métodos: el aislamiento y el enajenamiento; la comunión y la fusión. En consecuencia, la naturaleza misma de la *samādhi* debe disentir en ambas modalidades del yoga: como énstasis (es decir, ensimismamiento) en el *Yogasūtra*, en tanto busca divorciarse del plano terrenal; y como éxtasis en la *Haṭhapradīpikā*, en tanto se pretende realizar un estado de comunión erótico-místico entre Shiva y Shakti.

Regresando a la exposición de Svātmārāma, hallamos un esquema interesante. Habíamos mencionado antes que el autor presenta una sucesión de cuatro fases comunes a todas las formas de yogas. Es posible advertir una correspondencia entre estas cuatro etapas y las partes que componen el texto mismo de Svātmārāma. *Arambha* ("comienzo, inicio") bien podría corresponder a la

práctica de los *āsana*, paso inicial del hatha según Svātmārāma. La segunda sección del texto está dedicada a la respiración controlada, y la segunda etapa que apunta el autor es *ghaṭa*, que significa "jarrón" pero que también puede designar *kumbhaka*, es decir, la retención del aliento. (Tanto un jarrón como un cuerpo contienen sustancias y fluidos.) *Ghaṭa*, además, es el término con que la *Gheraṇḍasaṃitā* se refiere al cuerpo. *Paricaya*, la tercera fase, refiere una gama de sentidos un poco más amplia; desde "intimidad, familiaridad", pasando por "repetición", hasta "acumulación". Si tomamos en cuenta las posibilidades que sugieren las interpretaciones de diversas *mudrā*, no resulta difícil homologar ambos aspectos.

En particular las prácticas de *vajrolī* y sus variantes suponen un contacto físico continuado. La *Haṭhapradīpikā* explica la técnica de *vajrolī-mudrā* en las estrofas 83 a 91 del tercer capítulo, una cantidad considerable de versos. Brevemente, se estipula que, tras la emisión seminal, se debe reabsorber el líquido emitido a través de la *mudrā*. Se entiende que hay que producir primero semen y después retenerlo, para conservar su poder, calor y energía. El texto claramente aboga por la conservación del semen y de la mente.

La sensación que se produciría tras esto ciertamente conduciría a un estado exaltado, "fuera de la mente", es decir un trance extático (*samādhi*). En su clásico libro sobre yoga, *El yoga: inmortalidad y liberación*, sin embargo, Mircea Eliade traduce el término como "énstasis", es decir, como un proceso que interioriza y no al revés. El término *paricaya*, por otro lado, es relativamente frecuente en la literatura vernácula de los naths. *Niṣpatti* tiene como primera acepción el sentido de "salir volando", "sacar o salir rápidamente". *Niṣpatti*, por tanto, equivale a "salir disparado" de un sí mismo atado para adentrarse en una sensación del ser no constreñida por las limitaciones habituales de la mente: el ego, el intelecto, etcétera. *Samādhi*, como ya se ha apuntado, supone un estado sublime de desprendimiento de las ataduras mundanas; allí, el "alma" está cercana a su divinidad y, por ende, a las puertas de la liberación. Entre los sinónimos que el texto da para este estado encontramos *unmanī*, literalmente: "por encima de la mente", es

decir, que trasciende la mente turbulenta que Patañjali buscaba controlar y dominar.

El resto del cuarto capítulo de *Haṭhapradīpikā* se dedica a describir las diversas sensaciones que se pueden experimentar en esta fase o estado. Se escuchan infinidad de sutiles sonidos, se perciben agradables aromas, los objetos sensoriales dejan de parecer atractivos, cesa el pensamiento, uno se encuentra más allá de los achaques físicos y del tiempo, etcétera. Después, el practicante deja de percibir cualquier cosa. En otras palabras: estará profundamente absorto.

LA PRÁCTICA DE POSTURAS FÍSICAS (*ĀSANA*) EN PATAÑJALI

Uno de los temas que se ha discutido intensamente en la última década entre los estudiosos es la relación del *Yogasūtra* con el yoga contemporáneo, tal como se practica en los salones de yoga de diferentes ciudades de Occidente. Como es sabido, los grandes maestros del yoga moderno y difusores de la práctica de *āsana* en Europa y América han vinculado sus enseñanzas a este texto milenario de la India antigua. De acuerdo con el testimonio de Desikachar, su padre, T. Krishnamacharya, otorgó gran importancia al estudio del texto de Patañjali, así como de la *Bhagavadgītā*. Desikachar mismo realizó y publicó una traducción del *Yogasūtra*. B. K. S. Iyengar, otro de los grandes discípulos de Krishnamacharya, también tradujo y comentó el texto patañjálico. Muchos estudiosos, sin embargo, señalan que, si bien en la práctica contemporánea orientada fuertemente hacia las posturas físicas o *āsana* se suele invocar al *Yogasūtra* como fuente y autoridad para los practicantes, los elementos relativos a *āsana* en este texto son muy infrecuentes y escasos. También es llamativa, afirman, la ausencia de evidencias respecto de una tradición antigua de prácticas de *āsana*. Examinemos, pues, la información que encontramos en el *Yogasūtra* y en sus comentarios más antiguos en relación con este aspecto del yoga.

Uno de los más célebres, aunque no por eso mejor conocidos, ingredientes del texto de Patañjali es su sistematización del yoga en ocho miembros o *aṣṭāṅga-yoga*. Como se explicó ya en el capítulo 2 de esta *Historia mínima*, en el *Sādhana-pāda* o *Libro de la práctica*, se enumeran ocho (*aṣṭa*) miembros (*aṅga*) del yoga: las abstenciones (*yama*), las observancias (*niyama*), las posturas (*āsana*), el control del aliento vital (*prāṇāyāma*), la interiorización de los sentidos (*pratyāhāra*), la concentración (*dhārāṇa*), la meditación (*dhyāna*) y la concentración suprema (*samādhi*). Lo primero que podemos señalar sobre esto es que el término *aṣṭāṅga* ("de ocho miembros; óctuple") es tan común en la literatura del āyurveda que con el tiempo devino un sinónimo de la ciencia india de la medicina. La elección terminológica de Patañjali no parece entonces haber sido arbitraria, especialmente si consideramos que había otras sistematizaciones del yoga disponibles en su tiempo que incluían sólo seis miembros. La preferencia de un sendero de ocho elementos, tal como el que encontramos en la *Carakasaṃhitā*, también parece indicar que Patañjali habría tomado el paradigma terapéutico —también adoptado por el budismo— como modelo para su sistematización.

Āsana, en particular, es el tercer miembro de la secuencia y Patañjali le dedica tres aforismos. El comentario atribuido a Vyāsa también incluye algunas breves acotaciones a estos aforismos. En el *sūtra* 46 del segundo libro, *āsana* es descrito como firme (*sthira*) y cómodo (*sukha*). Podríamos decir que la relevancia y la función de *āsana* en el yoga clásico es la de entrenar el cuerpo de modo que no distraiga la mente del yogui cuando éste se encuentra sentado practicando la meditación. Debido a esto, la postura necesita ser firme y cómoda. Comentarios tardíos afirman que meditar mientras uno se está moviendo genera distracción, mientras que si uno está acostado muy posiblemente se quede dormido. Esto explicaría, de alguna manera, por qué Patañjali incluye *āsana*, término que significa "postura sentada", en la lista preexistente de miembros del yoga que no lo incluía. El comentario de Vyāsa, por otra parte, contempla una breve lista de *āsana*: postura del loto

(*padmāsana*), postura del trono (*bhadrāsana*), postura del héroe (*vīrāsana*), postura de la marca sagrada (*svastikāsana*), postura del bastón (*daṇḍāsana*), sentado como un elefante (*hastiniṣadana*), sentado como un camello (*uṣṭraniṣadana*), *paryaṅka* (postura del diván), *krauñcaniṣadana* (postura de la garza), entre otras (*sopāśraya, samasaṃsthāna*, *sthitapraśrabdhi* y *yathāsukha,* etcétera). Ni los *sūtra* ni el comentario de Vyāsa describen estas posturas. Donde hallamos ciertos detalles de las posturas es en el comentario atribuido a Śaṅkara compuesto alrededor del siglo IX. Cabe señalar, asimismo, que la lista provista por el comentario de Vyāsa finaliza con un término sánscrito equivalente a nuestro "etcétera", lo que implica que el catálogo de *āsana* provisto no es en modo alguno exhaustivo, al menos para las fechas en que se compuso el comentario. Respecto de este término, en su *Vivaraṇa,* Śaṅkara afirma que debe entenderse que "etcétera" alude a cualquier otra postura enseñada por el maestro. Tal afirmación nos permite suponer que los maestros de yoga, al menos hacia fines del primer milenio, época en la que se compuso el *Vivaraṇa*, incluían la enseñanza de diversos *āsana* en su instrucción.

También vale la pena mencionar la estrecha relación que nuestro texto parece establecer entre las posturas físicas (*āsana*) y el ascetismo (*tapas*). El *sūtra* 48 del segundo libro afirma que el resultado de la práctica de *āsana* es que los pares de opuestos dejan de atormentar al yogui. En el comentario de Vyāsa a ese *sūtra*, por otra parte, se incluye el clásico ejemplo del frío y el calor como un par de opuestos. Asimismo, al describir las distintas observancias, Vyāsa, o el autor de la glosa, afirma que *tapas* consiste en mostrar resistencia (hoy en día casi podrían llamarle "resiliencia") frente a los pares de opuestos, y alude al mismo ejemplo mencionado. Esto parecería indicar que *āsana* sería una forma de ascetismo o *tapas*, algo que, no obstante, Patañjali no afirma explícitamente. Téngase en cuenta, de todos modos, que en el comentario al *sūtra* 52 del segundo libro, Vyāsa afirma que no hay práctica de *tapas* superior a *prāṇāyāma*, lo cual podría indicar que *āsana* es otra forma de *tapas*, aunque inferior a *prāṇāyāma.*

En el mismo *sūtra* 52, por otra parte, se afirma que recién cuando los pares de opuestos dejan de atormentar al yogui gracias al dominio de *āsana*, es posible la práctica de *prāṇāyāma*. Esto refuerza la estrecha relación que el *Pātañjala-yoga-śāstra* presenta entre ambas prácticas, por una parte, y entre estas prácticas y *tapas*, por otra. Entender los miembros de *āsana* y de *prāṇāyāma* como prácticas ascéticas (*tapas*) nos permite apreciar de mejor manera la continuidad entre lo prescrito explícitamente por el *Yogasūtra* respecto de estos dos miembros, que es bastante poco, y la enorme proliferación que tales prácticas sufren con el pasar de los siglos en India y, en la época contemporánea, también fuera de India. Si bien en el *Yogasūtra* no hallamos casi ningún antecedente de la gran exuberancia de posturas que conocemos en la actualidad, en la medida en que los *āsana* sean concebidos en el yoga contemporáneo como una forma de *tapas*, algunos podrían afirmar la existencia de una continuidad entre lo prescrito por Patañjali y lo enseñado por los grandes maestros de yoga del siglo XX. Téngase en cuenta, por ejemplo, que tanto Desikachar como B. K. S. Iyengar, en sus comentarios al texto patañjálico, identifican explícitamente las prácticas de *āsana* y de *prāṇāyāma* con la de ascetismo o *tapas*. Pero es importante señalar que ésta es una aseveración hecha por preceptores modernos, lo que no necesariamente comprueba hechos históricos.

Señalemos, por último, que no habría que descartar la posibilidad de que Patañjali estuviera intentando reaccionar ante las prácticas de grupos no brahmánicos: si aquellos grupos ajenos usaban varias técnicas llamadas *āsana*, entonces él trataría de darle a dicho término una apariencia más *ad hoc* a la sensibilidad ortodoxa; si aquellos (budistas, concretamente) utilizaban la palabra *samādhi*, entonces Patañjali la integraría a una filosofía autorizada. Ésta es una interrogante aún por esclarecer.

EN TORNO A LA PRÁCTICA DEL HATHA

Antes de comenzar propiamente el *sādhana* o práctica, es necesario asegurar el espacio y el entorno. Algunos de estos preliminares son bastante parecidos a los que ya se mencionaron en el capítulo sobre filosofía ética. El hatha retoma algunos puntos de partida. Entre otros, se hace alusión al óctuple aspecto o gradación del yoga y la necesidad de un maestro (*guru*). Asimismo, el verdadero practicante —además del respeto a su maestro— debe haber acumulado destrezas tanto físicas como emocionales, de tal modo que no habría nada intrínsecamente saludable o malsano, agradable o desagradable; incluso lo insípido o virulento son como néctar o ambrosía.

En obras como *Haṭhapradīpikā* se dan las características del espacio donde hay que practicar yoga; la palabra que se utiliza es *matha*, en sánscrito, que literalmente quiere decir "cabaña, choza". Esto sugiere que el lugar prescrito para la *sādhanā*, en principio, no es el escenario urbano ni cortesano. En este sitio sólo se debe practicar yoga y nada más, continúan las prescripciones. El comentario *Jyotsnā* de Brahmananda a la *Haṭhapradīpikā* cita los siguientes textos: *Yogabīja*, *Rājayoga* (texto que no se ha podido identificar aún), *Skandapurāṇa* y *śruti*, un término paraguas que comprende una infinidad de géneros, tratados y exégesis vinculados con la ortodoxia brahmánica.

Al margen de las características del espacio, se indica que existen seis causas que obstaculizan el éxito del yoga: el sobrecalentamiento, el sobreesfuerzo, la plática excesiva, las disciplinas (inapropiadas, a saber: bañarse en agua fría muy temprano, comer sólo de noche y ayunar en demasía), la compañía promiscua y la inestabilidad (emocional y psicológica). Algunos de estos obstáculos parecen ir en contra de la metodología de algunas de las escuelas modernas, en particular los dos primeros de la lista. En cualquier caso, dichas escuelas no son expresiones del hathayoga clásico, sino desarrollos posteriores y, en consecuencia, con adaptaciones que responden a un sinfín de intereses e inclinaciones de diversa índole.

Así como hay obstáculos, también se cuentan seis factores que determinan el éxito: entusiasmo, determinación, coraje, conocimiento verdadero, firmeza (de creencia en las palabras del gurú) y renuncia a la compañía de gente (inadecuada). Uno de los comentarios a la *Haṭhapradīpikā* (en la edición de la Adyar Library) hace alusión a los *yama* y *niyama* del yoga clásico; la edición de Gorakhpur, por su parte, cuenta estas alusiones como parte de la obra misma, así que la numeración de estrofas se altera. En el comentario se narra la historia de un renunciante que practica control respiratorio, relato tomado de un pasaje del *Yogavāsiṣṭha*. Aquí la homologación del hatha con el yoga patañjálico responde a una necesidad de vincular una práctica eminentemente física con un sistema filosófico considerado prístino y de autoridad, aunque dicha relación sea muy débil.

Si bien habrá pasajes para describir con cierto detalle la ejecución de tales o cuales técnicas, a menudo se reportan algunos beneficios u objetivos de la práctica. Así por ejemplo, se habla de las aflicciones (*kleśa*) que conllevan perjuicio para el ser humano. El *sādhaka*, o practicante, debe entonces buscar eliminarlas. Algunas aflicciones se curan con una técnica; algunos pesares con otra; unas enfermedades aun con otra. Los *kleśa* que se erradican con el método *mahāmudrā* (así se llama porque "sella" todas las afecciones) son la ignorancia, la egoidad, el apego, la aversión y el temor a fallecer (Patañjali también se ha referido a estas desolaciones); además, *mahāmudrā* también puede contrarrestar (dice la literatura hathayóguica) la lepra, la tuberculosis, el estreñimiento, los padecimientos abdominales, la indigestión, etcétera. Más que conferir veracidad a tales afirmaciones, lo que formulaciones como ésta pueden dejar entrever es que este tipo de padecimientos pudo haber sido un mal frecuente, pero también permite inferir una suerte de diálogo con la medicina.

Algunos tratados de hatha señalan que esta escuela de yoga va de la mano de *rāja-yoga*, aunque nunca queda muy claro qué constituye éste. Es cierto que en la actualidad *rāja-yoga* es casi sinónimo del sistema desarrollado en el *Yogasūtra*, pero Patañjali

jamás utiliza ese apelativo. Fue a la lo largo del tiempo que se generó esa asociación, pero nunca de manera inequívoca. En la literatura hathayóguica, de hecho, no existen alusiones directas a Patañjali o citas del *Pātañjala-yoga-śāstra*, lo que indica que los autores tenían en mente otro tipo de yoga. Svātmārāma menciona que el hatha es la escalera que conduce hasta el *rāja-yoga*; y más que un tipo de yoga diferente, parece que el término se refiere a un estado mental o psíquico. El texto además subraya el hecho de que ni las posturas corporales ni las técnicas de contracción y retención del aliento surtirán efecto si es que están desvinculadas de la meta de *rāja-yoga*.

Más aún, en una estrofa de la *Haṭhapradīpikā* se brinda la siguiente lista de sinónimos para referirse a *rāja-yoga*: *samādhi, unmanī, manonmanī, amaratva, laya, tattvapada, amanaska, advaita, nirālamba, nirañjana, jīvanmukti, sahaja* y *turyā*. Uno podría dejarse llevar y aseverar la identificación indubitable de *rāja-yoga* con el yoga de Patañjali a causa de la inclusión del término *samādhi.* No obstante, ello sería un error. El término no es exclusivo del *Yogasūtra*, como se indicó en otro capítulo. Por otro lado, en la lista figuran términos procedentes de otros sistemas filosóficos, como *turyā* (a veces también *turīya*), palabra utilizada frecuentemente en la filosofía advaita, pero ausente en los sistemas *sāṃkhya* y yoga.

Como se verá más adelante, la respiración es uno de los puntos focales en la práctica y la teleología del hathayoga. Adelantamos que ello supone un muy preciso control de los alientos a través del cuerpo sutil, que está compuesto de una fisiología compleja. En esta última se ubican centros y canales energéticos. *Haṭhapradīpikā* declara que la conducción del aliento por este canal produce la quietud de la mente, a lo que se conoce como *manonmanī* o *unmanī*, términos los dos que sugieren "trascendencia mental". Es un ideal compatible con la filosofía patañjálica, independientemente de que —como se mencionó— no figure de manera palpable. Antes bien, es de suponer que durante ese tiempo se desarrollaron distintas escuelas yóguicas, muchas de las cuales se

preocuparon por elaborar metodologías dedicadas a operar en las turbaciones de la mente. Además, el propósito de aquietar o trascender la mente no tiene por qué ser sinónimo de *pātañjala-yoga*, pues muchos otros sistemas filosóficos indios también lo consideran central.

Por lo general, es escaso el contenido filosófico en la literatura hathayóguica, pero de vez en vez es posible encontrar algunas estrofas discursivas. Svātmārāma explica *samādhi* como el estado de armonía (*sama-rasatvam*) en que el aliento permanece inmóvil y la mente, absorta. El texto reconoce cinco estados de absorción máxima: la vigilia, el sueño, el sueño profundo, el trance y el fallecimiento. En la absorción, la mente no recuerda o no se remite a los objetos de los sentidos. Este estado (*laya*) sigue al aquietamiento de las transformaciones mentales, las figuraciones del intelecto (*saṃkalpa*). Por momentos, el texto parece apoyar la tesis de que la creación es producto del pensamiento, un juego de la mente, y es por ello que se insta a lograr el estado que trasciende la mente (*unmanī*). Finalmente, el yogui que logra el estado de *samādhi* deviene invicto e invulnerable, incluso a las armas y al influjo de sortilegios mágicos, ya sean verbales (mantras) o figurativos (*yantra*).

Para convertirse en un yogui de esta índole, es imprescindible recurrir a la metodología del hatha. A continuación, veremos algunos de sus rasgos principales.

ĀSANA: EL DESARROLLO DE UNA ESPECIALIDAD

La práctica basada en una larga lista de posturas físicas se ha convertido en una de las características más distintivas del yoga en la época moderna, pero también ha sido el fruto de una larga historia. Nunca existió una sola lista autorizada de posturas, o *āsana*, y en realidad, hay discrepancias incluso en las instrucciones de cómo realizar esta o aquella postura. Si bien obras como el *Gorakṣaśataka* rezan que "Adoptando *padmāsana* (postura sentada de flor de loto) y manteniendo firme el cuerpo y la cabeza, hay

que fijar la mirada en la punta de la nariz y repetir la sílaba OM", no puede confirmarse ningún consenso en cuanto al número y jerarquía de las posiciones corporales. Por ejemplo: no todos los documentos afirman que se deba repetir la sílaba sagrada con este *āsana*.

En las *upaniṣad*, de entrada, no hay menciones a ningún tipo de técnica llamada "*āsana*". Como recordará el lector, allí tampoco se describe alguna forma particular de yoga, sino que sólo se habla de un *yoga* vago y algo abstracto, cuya naturaleza varía de una *upaniṣad* a otra. Sería inútil encontrar en la literatura védica (temprana o tardía) alguna mención textual de la utilización de posiciones corporales como auxiliares para la meditación, la repetición de mantras, la generación de energía ascética o la incineración de *karma*. Esto parece indicar que ese tipo de prácticas se desarrolló primero en los márgenes de la sociedad brahmánica y que, sin duda, poco a poco se fueron aceptando en algunos círculos ortodoxos. Esa actitud ambivalente puede palparse en la manera en que van apareciendo estas técnicas en la literatura épica y puránica. El *Liṅgapurāṇa* explica que el yogui debe practicar en una postura equilibrada y entregar su mente, con deleite, a los ejercicios auxiliares del yoga (posiblemente los "miembros" del yoga óctuple). Debe mostrar respeto y veneración a los dioses Shiva, Uma y Ganesha, así como a los yoguis ilustres y sus discípulos. Entonces, el texto estipula que el yogui debe adoptar la postura de *svāstika-padma*, o la de *ardhāsana*. No las explica, pero de todos modos ello sugiere el desarrollo y conocimiento de una variedad de posturas corporales dentro y fuera del sistema de hatha.

Más arriba se indicó ya que en el célebre *Yogasūtra* —obra que sirve como un importante punto de comparación y referencia— nos encontramos con una sola mención, poco satisfactoria. El pasaje en cuestión simplemente dice: "La postura debe ser firme y cómoda". Se habla de *āsana* en singular, no en plural. Así, parece que el autor, Patañjali, estipula que el término *āsana* designa una sola postura apacible y fácil de mantener durante largo tiempo, presumiblemente en aras de prolongar la meditación. Esto en realidad tiene más sentido que imaginar una metodología compleja

de posturas. Si la finalidad es apaciguar la mente, resulta bastante sensato que uno de los consejos fundamentales sea permanecer cómodo y quieto, y respirar pausadamente. El yoga patañjálico —recordemos— supone ante todo un trabajo de introspección gradual, que procura ir desligándose del intercambio con el mundo externo. El ejercicio de *āsana,* y en particular las posturas más difíciles, en realidad dependen de una concentración intensa en el espacio físico donde se realizan, es decir, el mundo material externo.

Con todo, vale la pena recordar que en estudios recientes se ha comenzado a apoyar la tesis de que el comentario (*bhāṣya,* en sánscrito) más antiguo del *Yogasūtra* era, de hecho, parte integral del texto original. Allí, el comentarista (que bien podría haber sido, según esta teoría, el autor del *Yogasūtra*) se refiere a doce posturas, aunque no las describe. Ello, a final de cuentas, nos deja en incertidumbre. Será hasta los comentarios mucho más tardíos del *Yogasūtra* y su *bhāṣya* que hallaremos las descripciones de estos y otros *āsana*.

Ahora bien: ¿es la palabra *āsana* un término técnico exclusivo de la ciencia del hathayoga?, ¿las posturas corporales anteceden al hatha?, ¿qué tan inherentes son al yoga?, ¿se les puede hallar fuera del ámbito del yoga? Ésta es una cuestión sumamente interesante; no sólo por su historia, sino también por la relevancia que tiene para la práctica contemporánea.

Es importante señalar que algunas de las posiciones de pie anteceden al hatha. Sin lugar a dudas, la vía ascética en India, desde antaño, ya incorporaba diferentes maneras de mortificar el cuerpo, entre las cuales se incluían largas permanencias de pie. El asunto es que no se llamaban "*āsana*", básicamente porque no se trataba de posiciones de cuerpo sentado, como se explicará un poco más adelante. Por lo general, a estas prácticas se les llamaba genéricamente *tapas* (ascetismo), junto a varias otras formas de penitencia. En la medida en que los artífices del hatha y otros yogas coetáneos buscaron dar autoridad escritural y trazar legitimidad tradicional, es posible que hayan terminado por incorporar técnicas corporales añejas dentro del rubro de *āsana*.

Todo parece indicar que las primeras posturas llamadas *āsana* eran, en su totalidad, con el cuerpo sentado. Esto responde por completo al sentido del vocablo, pues la palabra *āsana* deriva de la raíz sánscrita *√as*, "sentar (se)". De hecho, la palabra tiene sus primeros usos como "asiento", "sitio" o "asentamiento". Es más, se usa también para designar el trono, es decir, el asiento real o —como se le llamaba en sánscrito—"la silla del león" (*siṃhāsana*). Al igual que "yoga", *āsana* es un sustantivo más del enorme léxico sánscrito; ambas voces surgen como nombres comunes, pero en algún momento adoptan también usos especializados y se convierten en términos técnicos de algunos sistemas. Los *āsana,* pues, constituían una práctica ascética mediante la cual diferentes grupos de renunciantes buscaban sobre todo apuntalar la meditación profunda.

Como se puede comprobar en el arte escultórico antiguo y medieval, claramente los budistas también recurrían a posturas firmes y sólidas, en aras de profundizar los estados meditativos. No obstante, la palabra usada en las fuentes budistas tempranas no es *āsana*, sino *paryaṅka*, que quiere decir "lecho, diván, sofá". A todas luces, la palabra también sugiere la idea de estar quieto y sentado. En ambos casos (*paryaṅka* y *āsana*), resulta evidente que de lo que se trataba era de aconsejar la meditación y la introspección con el cuerpo quieto y sin movimiento: no se prescribía la meditación caminando ni moviendo los brazos. A juzgar por las evidencias, fue en un desarrollo posterior que las posturas comenzaron a servir como herramientas para auxiliar en el control de la respiración. En concreto, ello sucedió en algunas obras tántricas que, con todo, no dedicaban demasiado espacio a las posiciones del cuerpo. Las explicaciones y descripciones más formales y detalladas de posturas que ya no son exclusivamente sentadas aparecen en la literatura hathayóguica, alrededor de entre el 1200 y el 1500.

Evidentemente, cuáles y cuántas posturas eran y son supone una pregunta cuya respuesta no puede ser unívoca. Cada vez son más, sin lugar a dudas. Algunos de los primeros manuales de hathayoga, de manera homilética, mencionaban una lista original

de 8 400 000 *āsana*, que el dios Shiva finalmente simplificó en ochenta y cuatro. Las obras (*Haṭharatnavālī* y *Yoga-cintāmaṇi*, en concreto) que numeran ochenta y cuatro posturas no son anteriores al siglo XVII. Sin embargo, esos textos describían apenas una decena de posturas en promedio. En la que se ha convertido en la obra casi institucional del hatha —la *Haṭhapradīpikā* de Svātmārāma (de ahora en adelante Svatmarama)— se repite la idea del número mítico de *āsana* y su reducción divina. Con todo, sólo se describen unas quince posiciones

Svatmarama dice que los *āsana* constituyen la primera etapa del hatha, en particular porque eliminan los *guṇas rajas* y *tamas*, es decir, las sustancias ontológicas y materiales relacionadas con la agitación y la inquietud, por un lado, y con la pesadez, el cansancio y la rigidez, por el otro. Nótese que, al tratarse de la primera fase o etapa, el *āsana* no representa entonces una meta; ni siquiera se contempla como un componente de las fases más avanzadas de la práctica hathayóguica. Si para Patañjali los prerrequisitos son las restricciones y obligaciones morales, en el hatha lo son un conjunto de "asientos" especializados.

En orden de aparición, las únicas quince posturas que se describen en *Haṭhapradīpikā* son: 1) *svastikāsana*, 2) *gomukhāsana*, 3) *vīrāsana*, 4) *kūrmāsana*, 5) *kukkutāsana*, 6) *uttāna-kūrmāsana*, 7) *dhanurāsana*, 8) *matsyendrāsana*, 9) *paścimotānāsana*, 10) *mayūrāsana*, 11) *śavāsana*, 12) *siddhāsana*, 13) *padmāsana*, 14) *siṃhāsana*, y 15) *bhadrāsana*. Se dice que Śiva confeccionó 8 400 000 posturas, de las cuales Gorakṣa tomó sólo ochenta y cuatro; de entre éstas, los cuatro *āsana* más importantes son: *siddhāsana* —también llamado *vajrāsana*, *muktāsana* o *guptāsana*—, *padmāsana*, *siṃhāsana* y *bhadrāsana* (también llamado *gorakṣāsana*). Es importante advertir que se enaltece en particular a *siddhāsana*, una postura en asiento: no de pie, ni de cabeza, ni sostenido en uno o dos brazos.

En general, los nombres de las posturas aluden a las formas que semejan. Así, hay una "postura de tortuga" (*kūrma*), una "postura de gallo" (*kukkuta*), una "postura de cadáver" (*śava*), una "postura de

loto" (*padma*) o una "postura de arco" (*dhanus*). Cuando una postura es variante de alguna de éstas, su nombre ya no se refiere a un animal u objeto similar, como es el caso de, por ejemplo, la "postura auspiciosa" (*bhadra*) o la "postura de héroe" (*vīra*). De estas quince, prácticamente sólo el nombre de una es un mero descriptor: la "postura de estiramiento posterior" (*paścimottāna*). Lo que prima, en realidad, es la intención metafórica en el nombre de estas técnicas. Las posturas que se irán inventando en los siglos posteriores continuarán con la práctica de bautizarlas con nombres en sentido figurado: el "triángulo", el "árbol", el "gato" o el "delfín", por ejemplo. Además, lo más común es que todas las posturas nuevas se bauticen en sánscrito, independientemente de que no existan documentos clásicos ni medievales donde realmente aparezcan.

Como parte del proceso de desarrollo y especialización del hatha, el número de posturas fue creciendo y empezó a incluir algunas de pie y hasta de cabeza. Así, los *āsana* dejaron de ser sólo posiciones "en asiento", firmes y estables, para convertirse en posturas acrobáticas y dinámicas, como puede atestiguarse en casi cualquier estudio de yoga en la actualidad. Esto fue posible sólo porque la palabra *āsana* se convirtió en un término técnico y dejó de ser un sustantivo. Como prueba, el lector puede consultar el cuadro 1, donde se comparan quince textos directa o indirectamente relacionados con hathayoga, incluyendo algunas de las composiciones tardías llamadas *Yoga-upaniṣad*, que recogen y dialogan con tradiciones yóguicas anteriores. En la segunda columna del cuadro se indica cuántas posturas originales dice el texto que existen (si tal es el caso), mientras que en la tercera columna se brinda el número de posiciones que el texto realmente explica. La última columna menciona cuáles *āsana* reciben mayor elogio en cada texto, cuando ello sucede.

Cuadro 1. *āsana*

Fuente	Número de *āsana* "originales"	*āsana* descritos o mencionados	*āsana* destacados explícitamente
Dattātreya-yoga-śāstra	8 400 000	1	*padma*
Yogabīja	—	1	*vajrāsana*
Gorakṣaśataka	8 400 000 (84)	2	*siddha; kamala*
Haṭhapradīpikā	84	15	*siddha; padma, siṃha; bhadra*
Gheraṇḍasaṃhitā	8 400 000	32	—
Śivasaṃhitā	84	4	*siddha; padma; ugra; svāstika*
Matsyendrasaṃhitā	—	14	—
Amaraughaprabodha	—	1	*uṭkata*
Varāha-upaniṣad	—	11	*cakra*
Śāṇḍilya-upaniṣad	—	8 (9)	—
Yoga-cūḍāmaṇi-upaniṣad	—	2	*siddha; kamala*
Dhyāna-bindu-upaniṣad	—	4	—
Yoga-kūṇḍalī-upaniṣad	—	2	—
Darśana-upaniṣad	—	9	—
Triśikhi-brāhmaṇa-upaniṣad	—	15	—

Este asunto, sin embargo, se está estudiando con nuevos bríos entre los especialistas y nuestro conocimiento de la historia de los *āsana* podría cambiar. Expertos como James Mallinson, Jason Birch (asociados al *Hatha Yoga Project*) y Seth Powell han estado encontrando y trabajando con manuscritos y evidencias escultóricas medievales, donde al parecer se pueden rastrear antecedentes

para algunas de las posturas hoy populares en el hathayoga moderno, incluso ciertas posturas de pie. Los hallazgos de tal estudio siguen desarrollándose y habrán de publicarse pronto. Falta comprobar, sin embargo, que dichas técnicas en efecto se llamaban *āsana*.

EL CONTROL DE LA RESPIRACIÓN

Al realizar una inspección minuciosa de las principales fuentes escriturales del hatha, resulta evidente que las posiciones corporales no eran el principal objeto de la práctica, tal y como acabamos de ver. Se trataba de herramientas que estaban en función de otras técnicas. De las obras clásicas de hathayoga, la que mayor número de posturas detalla es *Gheraṇḍasaṃhitā*, un texto no muy temprano. El objetivo principal del hatha claramente era adiestrarse en el control de la respiración, porque ello permitiría activar energías sutiles dentro del cuerpo yóguico, producir poderes extraordinarios y, en última instancia, lograr la inmortalidad.

El control respiratorio, o *prāṇāyāma*, se convirtió en una compleja red de técnicas, no muy diferente a lo que pasó con los *āsana*, que también se fueron complejizando con el tiempo. Patañjali apostaba por la respiración pausada y la atención a los tres momentos fundamentales del proceso respiratorio: la inhalación, la retención y la espiración. En el hathayoga, esto habrá de tornarse mucho más complejo. El tiempo de cada uno de estos momentos se alargaría de manera asombrosa. Por otro lado, se desarrollarían algunas técnicas auxiliares que también buscaban controlar la respiración. Destaquemos que controlar la respiración supone ejercer un control en el aliento y sus distintos procesos. Esto, a su vez, implicaba dominar fuerzas naturales y procesos fisiológicos.

Una de las máximas en la literatura hathayóguica es que hay que controlar el viento (*vāta*) —entiéndase el aliento— para controlar y aquietar la mente (*citta*). Sigue siendo importante la noción de apaciguar la mente y los pensamientos para lograr un

estado de ecuanimidad y sosiego, pero ahora esa meta coexiste con otra finalidad: el control del aliento en tanto energía. Svatmarama explica que sólo cuando hay aliento dentro del cuerpo, hay vida. Por lo tanto, hay que controlar el aliento. Como han señalado varios textos religiosos y filosóficos, la mente y los pensamientos son como animales salvajes que andan a voluntad; su andar desbocado va en detrimento de la quietud. Este tipo de metáforas los encontramos ya desde las *upaniṣad*. Por esta razón —aconsejan los textos— hay que domar el aliento (*prāṇa*) igual que a un león, un elefante o un tigre. Regular la respiración permite un mejoramiento de la vida del yogui, de maneras tanto biológicas como simbólicas.

La clasificación de los distintos alientos es compleja y no es la intención de este apartado desarrollar en detalle dicha tipología. Lo que interesa es llamar la atención hacia algunos motivos principales de la ciencia respiratoria. Todo el complejo ventoso, por así llamarlo, depende en primer lugar de dos alientos: *prāṇa* y *apāna*, pero existen varios otros que recorren partes diferentes del cuerpo y se asocian con distintos tipos de funciones fisiológicas (los eructos, por ejemplo). Así, un texto como el *Amṛta-bindu-upaniṣad* indica que el aliento *udāna* se ubica en *suṣumnā*, uno de los canales de energía sutil. La *Kauṣika-upaniṣad* refiere en su segundo capítulo que toda actividad humana no es sino una manifestación del *brahman*, el cual refulge o arde dentro del individuo. Así, toda actividad es un producto tanto de *prāṇa* como de *tejas*. La división del aliento en términos de inhalación y exhalación aparece ya en textos tempranos con el compuesto *prāṇāpānau*, pero será en el hatha donde esto derive en una ciencia especializada y plenamente desarrollada.

El interés en el poder y los efectos de la respiración, desde luego, no es exclusivo del hathayoga. Antes bien: esta escuela recoge un interés previo y lo desarrolla de manera sistemática. Tanto en textos tántricos como puránicos suele aludirse a la importancia de *prāṇāyāma* o control de la respiración. El *Liṅgapurāṇa*, por ejemplo, señala que el *prāṇāyāma* constituye la base de la meditación y del estado de *samādhi*. Quien puede entrenar el aliento con estas técnicas atestigua la eliminación de sus defectos y la consecución

de la quiescencia divina. Varios textos de hatha dedican un espacio significativo a explicar el aliento y los métodos de control. Por lo general, suelen poner cuidado en identificar los tres momentos: *pūraka* (inhalación), *kumbhaka* (retención) y *recaka* (exhalación). No es casualidad que el primer término sánscrito de éstos quiera decir literalmente "acto de llenar" y que el segundo haga alusión a una jarra. Figurativamente el cuerpo es una suerte de jarrón susceptible de ser llenado. El aire o aliento, también figurativamente, opera como una especie de fluido que colma dicho jarrón.

Como es de esperar, algunos autores desarrollaron taxonomías de los procesos respiratorios. De acuerdo con la *Haṭhapradīpikā* (que, recordemos, recoge tradiciones anteriores), existen ocho tipos de *kumbhaka,* o retenciones, enlistados en las estrofas 44, 48-70 del segundo capítulo; éstos son: *sūrya-bhedana*, *ujjāyī*, *sītkārī*, *śītalī*, *bhastrikā*, *bhrāmarī*, *mūrchā* y *plāvinī*. Pero la clasificación no se detiene allí: en las últimas estrofas del capítulo 2 también se dice que hay dos tipos de *kumbhakas*: *kevala* y *sahita*. El texto explica *kevala-kumbhaka* como el tipo de retención que no incluye ni exhalación ni inhalación; *kevala*, dice, conduce hacia el estado de *rāja-yoga*. Por ende, *sahita-kumbhaka* involucra inspiración y espiración, y constituye un trabajo preparatorio antes de encauzarse hacia la práctica de *kevala-kumbhaka*. Posteriormente, la *Gheraṇḍasaṃhitā* subdivide a *sahita-kumbhaka* en *sagarbha* y *nigarbha.* Una vez más, el regocijo en el arte clasificatorio, dirigido a definir especializaciones cada vez más sutiles.

Además de reconocer los tres momentos de la respiración y operar en ellos, el yogui debe perfeccionar la aplicación de otras técnicas. Una de ellas es la técnica del "amarre" o *bandha* en sánscrito. Estos otros métodos no están destinados a simplemente pausar la respiración, sino a operar en el curso y la dirección del aliento dentro del cuerpo. En general se han destacado tres, aunque algunos textos pueden ofrecer variantes en número y nombre. Los tres *bandha* principales son *uddiyāna*, *jālandhara* y *mūlabandha*. Sobra decir que nada de esto figura en el *Yogasūtra*; se trata de un desarrollo bastante posterior.

Formada a partir de la partícula *ut* ("arriba") y *ḍī* ("volar"), *uḍḍiyana-bandha* supone suspender "en sobrevuelo" el aliento. Para efectuar este amarre, el practicante debe contraer el estómago y el abdomen, cuidando de vaciar los pulmones, de manera que el aire se concentre en la zona torácica. El "amarre básico" (*mūlabandha*) consiste en presionar el perineo con el talón, contraer el ano y dirigir hacia arriba un tipo de aliento en concreto (*apāna*) que naturalmente tiende a ir hacia abajo. *Jālandhara* ("portador de agua") se ejecuta contrayendo la garganta y colocando firmemente la barbilla en el pecho. Esto aprisiona el aliento, igual que una jarra retiene agua dentro. Los textos explican que *jālandhara*, además, previene el derrame del néctar de la inmortalidad (*amṛta*), contenido en la cima del eje sutil de los chakras.

Además de los "amarres", existen otras técnicas de contracción que también reciben especial atención; estas técnicas se denominan *mudrā* ("sellos"). Al igual que con las posturas y los amarres, el número de los sellos varía de una fuente a otra. Las diez *mudrā* principales son: *mahāmudrā*, *mahābandha*, *mahāvedha*, *khecarī* (a veces también llamada *vyoma-cakra*), *uddīyana*, *mūlabandha*, *jālandhara-bandha*, *viparīta-karanī*, *vajrolī* y *śakticālana*. (Nótese que a veces la lista incluye los tres *bandha* descritos anteriormente). No explicaremos aquí todas las *mūdra*; sólo mencionaremos características de algunas. Lo que debe recordarse es que tanto *mūdra* como *bandha* son métodos destinados a lograr la retención y el control respiratorio.

Con la unión de Sūrya, Soma y Agni, mediante la *mudrā mahāvedha*, dice la *Haṭhapradīpikā*, se logra un estado semejante a la muerte. *Sūrya* (sol), *soma* (luna) y *agni* (fuego) son palabras clave que designan a alientos que fluyen por los tres principales canales sutiles: *īḍā*, *piṅgalā* y *suṣumnā*. La quietud y el estado de apaciguamiento interno se experimentan casi como una especie de desfallecimiento positivo. Esta muerte, a la que alude también en ocasiones la poesía mística atribuida a Gorakh, supone trascender las limitaciones físicas que imponen las leyes naturales. Las limitaciones y las emociones humanas son peligrosas, pero experimentar la muerte

yóguica significa vencer en esta suerte de lucha ontológica. El mismo texto dice que incluso mordido por la serpiente Takṣaka, uno no sufre por el veneno. Esta serpiente es una de los ocho *nāga* que gobiernan en Pātāla; la principal es Śeṣa o Ananta.

Cuadro 2. *mudrā*

mudrā	**fuente***
khecarī-mudrā	DYŚ; HYP; ŚS; GhS
mahāmudrā	DYŚ; HYP; ŚS; GhS
viparīta (karaṇa/karaṇī)	DYŚ; HYP; ŚS; GhS
uḍḍiyāna-bandha	DYŚ; YB; HYP; ŚS; GhS
mahābandha	DYŚ; HYP; ŚS; GhS
jālandhara-bandha	DYŚ; YB; HYP; ŚS; GhS
mūla-bandha	DYŚ; YB; HYP; ŚS; GhS
mahāvedha	ŚS; HYP; GhS
vajrolī	DYŚ; HYP; GhS; AmPr
sahajolī	DYŚ; HYP; AmPr
amarolī	DYŚ; HYP; AmPr
śakti-cālana	HYP; ŚS; GhS
nabho-mudrā	GhS
yoni-mudrā	GhS
tādāgī	GhS
māṇḍukī	GhS
śāmbhavī	GhS
pañcadhāraṇā	GhS
aśvinī	GhS
pāśinī	GhS

kākī	GhS
mātaṅgī	GhS
bhujaṅginī	GhS

* Significado de las abreviaturas

DYŚ - *Dattātreya-yoga-śāstra*
GhS - *Gheraṇḍasaṃhitā*
HYP - *Haṭha-yoga-pradīpikā*
YB - *Yogabīja*
ŚS - *Śivasaṃhitā*
AmPr - *Amaraughaprabodha*

La noción de control se usa también con otro fluido, además del pensamiento y del aliento, a saber: el semen. Así pues, mediante la *khecarī-mudrā* se evita el flujo y la emisión de líquido seminal, aun "en contacto con una bella mujer". Al abordar técnicas de este tipo, subyace una metáfora o idea afín según la cual la intención es evitar que se derramen las gotas de soma o ambrosía, simbólicamente localizadas en el chakra superior. No sólo el aliento, sino también el semen debe preservarse y controlarse, pues ambos significan vida. Al evitar el goteo —inducido precisamente por las leyes físicas naturales— se logra la preservación de la energía vital y, por ende, la inmortalidad.

En el tercer capítulo de *Haṭhapradīpikā* y otros textos se describen los métodos de *vajrolī-*, *sahajolī-* y *amarolī-mudrā*, que hacen explícitas alusiones al contacto sexual. ¿Hasta qué punto se trata de un sentido figurado o es revelador de prácticas reales? Se dice que aun alguien que lleve una vida sin restricciones, sin las disciplinas del yoga y actuando según la propia voluntad (*svecchā*), si maneja bien la *vajrolī-mudrā*, obtiene *siddhi*, es decir poderes. Asimismo, el proceso de *sahajolī* —dice Svatmarama en su tercer capítulo— sólo surte efecto con las personas que son valientes, virtuosas, no sienten envidia y perciben la verdad. (Quizás esto es un indicador de que, de hecho, sí se trata de prácticas "peligrosas" o "perniciosas"; por eso el énfasis en que deben ser practicadas por personas altamente calificadas y no por cualquiera).

Según Svatmarama, *amarolī-mudrā* está tomada o retomada de los *kāpālikas,* una antigua orden tántrica célebre por llevar a cabo distintas prácticas rituales controversiales. Así, se estipula que habría que beber el *amarī* (que podría ser un brebaje, un líquido corporal o el néctar) junto con la práctica de *vajrolī*. Además, hay que mezclar cenizas con el "néctar lunar" (¿saliva, semen?) y untarlo en las partes principales del cuerpo, una metodología más claramente detallada en el *Yonitantra,* texto perteneciente a una corriente tántrica devota de la Diosa.

Si Patañjali más bien advierte contra la acumulación de poderes extraordinarios (*siddhi; vibhuti*), los textos de hatha los conciben como un resultado deseable; como una seña de que el practicante en efecto es dedicado y tiene destrezas. La ostentación de *siddhi* demuestra que un practicante es un verdadero yogui, un *sādhaka* consumado. ¿Y cómo obtener o desarrollar estas facultades extraordinarias? Los poderes y perfecciones del yoga se obtienen sólo mediante la práctica y no con el estudio de las escrituras (*śāstra*) ni simplemente vistiendo el atuendo de yogui, amonestan varios textos, como el *Dattātreya-yoga-śāstra*. Aunque en la literatura hathayóguica se advierte un cierto distanciamiento de la escolástica tradicional, ello no quiere decir que la disciplina no sea rigurosa. Por el contrario, puede exigir muchos años de práctica antes de obtener resultados en tal o cual técnica.

Es común encontrar que un método exige unos doce años de experiencia. Svatmarama escribe que sólo quien deriva gozo del estado de celibato y devoción al gurú (*brahmacārin*) obtiene *siddhi* en cuarenta días. Por regla general, no es posible comprobar científicamente estas afirmaciones ni estos periodos. Es más bien probable que se trate de números con valor simbólico, como es el caso del 108 o de estas mismas cifras (a saber: doce y cuarenta, amén del número siete) en la Biblia. Con todo, siempre queda un dejo de ambigüedad cuando se tocan temas de índole sexual. Si a veces, como en el caso recién mencionado, se celebra el celibato, hay numerosos pasajes que ciertamente sugieren contacto sexual. Dicho contacto, no debe olvidarse, tiene lugar únicamente dentro

de un contexto ritualizado. Quizás esto implica que, vía la castidad, la experiencia erótico-mística produce efectos mucho más profundos.

En un pasaje del tercer capítulo de la *Haṭhapradīpikā,* hallamos lo que quizás sea una de las pocas alusiones a la practicante femenina de estos métodos: llamada aquí *yoginī*. De acuerdo con el texto, si una mujer lograr absorber el semen (*bindu*) y, al mismo tiempo, preservar su fluido vaginal o menstrual (*rajas*) a través del método de *vajrolī-mudrā*, entonces también puede considerársele una *yoginī*. Será entonces capaz de leer el pasado y el futuro y de surcar los cielos. Esto última semeja a la practicante de hatha con seres femeninos míticos, las *yoginī*: una suerte de hechiceras, semidivinas pero feroces, que vuelan y andan en busca de energías vitales, su principal alimento.

Ahora bien, si la reabsorción de líquidos que conlleva *vajrolī-mudrā* es sólo una metáfora, ¿cómo se aplican estas sustancias en realidad? Aparentemente, alude a una práctica bastante clara que con dificultad puede leerse en sentido figurado. A todas luces, métodos y prácticas como ésta resultaron siempre incómodos para algunos sectores. Por esta razón, uno de los exegetas dice que depende de cómo se entienda el método será la naturaleza de los resultados, es decir, mundanos o celestiales. Hay, desde luego, un juicio de valor, que refleja más el contexto del comentador que una realidad.

El asunto es que —prosigue Svatmarama— la intensa práctica y el perfeccionamiento de *vajrolī* (a saber: la mezcla de los fluidos sexuales dentro del cuerpo) brinda todos los poderes (*sarva-siddhi*). En particular, se logra la perfección corporal. Y esto significa que el yogui podrá derivar mérito y alcanzar la liberación aun si participa del deleite. Explícitamente menciona que a través de la práctica de *vajrolī* se obtiene la perfección corporal, lo que también es válido para una técnica emparentada, la *sahajolī-mudrā*. Este yoga meritorio otorga la liberación, a pesar de participar del gozo. Aquí hay un famoso y recurrente juego de palabras no sólo en hathayoga, sino también en algunos textos tántricos. La relación entre la disciplina (*yoga*) y el gozo (*bhoga*) varía de acuerdo con la intención,

intensidad y destreza del practicante, y de ello dependerá la obtención de la liberación (*mokṣa*).

No todos los comentaristas optan por leer de manera literal los referentes sexuales, como es de suponer. Algunos, por ejemplo, al explicar técnicas como *yoni-mudrā* o *vajrolī-mudrā* sostienen que no se deben entender en sentido literal los términos "mujer", "coito" y "fluido seminal", pues se trata de yoguis expertos o perfeccionados en las artes éticas (*yama* y *niyama*), por ende, célibes. Dicen, además, que la *vajrolī-mudrā* se debe practicar sólo después de haber alcanzado cierta etapa de *samādhi* (cabe aquí preguntarse, ¿qué implica esto acerca de *vajrolī*?). Por último, dice uno de los exegetas que *lo más seguro* (o sea, que no sabe en realidad) es que se trate de algún proceso místico interno. Además, el perfecto yogui puede consumir *gomāṃsa* (carne) y *amaravāruṇī* (licor fuerte). Como sea, prosigue el intérprete, el primer término (=*go*) hace referencia a la lengua y el segundo designa el néctar lunar.

El comentador dice que la mala interpretación de éstos y otros símbolos dio lugar a prácticas desagradables. En todo caso, ésta es una de entre varias opiniones. Lo que sí resulta claro es que ha habido divergencia en cuanto a la interpretación y, en consecuencia, la ejecución de diversas técnicas.

YOGUIS Y SUFÍES

Ya hemos aludido a la idea extendida de que los nath-yoguis fueron los guardianes del hatha. Gracias a los estudios más recientes, dicha idea ha tenido que modificarse, pues en realidad el hatha aparece en diferentes grupos, notablemente entre los *dāśanamī* y los *nāga*. Además, las evidencias parecen mostrar que el hatha sirvió como moneda de cambio entre grupos religiosos durante diferentes siglos. Una de las negociaciones culturales más significativas e interesantes es, quizá, la que tuvo lugar entre sufíes y yoguis, independientemente de que éstos pertenecieran o no a la escuela de Gorakh. También participaron de estos intercambios

algunos miembros de los movimientos de *sant*, unos poetas-santos que solían recurrir a lenguas vernáculas en lugar del sánscrito para componer versos místicos y devocionales. De entre ellos destacaron Kabir y Nanak, el fundador del sikhismo.

Dentro de la literatura sufí compuesta en el sur de Asia, llama la atención el *Amṛtakuṇḍa*, un texto que explica el yoga y varias técnicas para el control de la respiración. Un brahmán tántrico de Bengala, Kāmarūpī Yogī (1209-1217), podría haber ayudado a Qazi Ruknuddin Samarqandi, principal de Lakhnauti, a traducir el texto al árabe y al persa (*Hauz u'l Hayat*). Especialistas como Carl Ernst (de quien deriva la mayor parte de la información en este tema) han mostrado cómo Muhammad Ghawth (s. XVI), de la orden sufí de los shattari, utilizó libremente el *Amṛtakuṇḍa* en su versión árabe para instruir a sus discípulos y él mismo realizó una traducción al persa. Asimismo, entre los siglos XVI y XVII, Sibghat Allah, también de los shattari, tradujo el texto al árabe y sus sucesores se encargaron de difundir estas enseñanzas hasta el norte de África e Indonesia, lo que ya es un interesante comienzo de un proceso de protoglobalización del yoga, por así llamarlo.

Como lo señala Ernst, el *Amṛtakuṇḍa*, o *Manantial de ambrosía,* puso a disposición de los lectores musulmanes (en el sur de Asia y Asia central, sobre todo) varias prácticas relacionadas con los nath-yoguis y conocidas como hathayoga. Con el tiempo, este tipo de materiales se islamizó merced a las distintas traducciones al árabe, el persa o lenguas túrquicas. Justamente la versión árabe de este texto en tierras otomanas contribuyó a que los sufíes turcos tomaran estas prácticas como parte de la experiencia sufí e incluso se atribuyó la autoría de algunos manuscritos a Ibn ʿArabi (s. XIII), el afamado poeta, filósofo y místico andaluz.

Este tipo de traslape identitario será también un fenómeno común, siglos más tarde, durante la ocupación británica. Pero es interesante advertir que desde antes del periodo colonial ya había ascetas que transitaban de un grupo a otro. Se sabe que había, por ejemplo, una orden de yoguis, bajo apariencia sufí, llamada al-Jukkiya. Ernst se pregunta si necesariamente todas las afinidades

entre yoguis y sufíes se deben a la adopción de técnicas de aquéllos por éstos. Un ejemplo es la recitación (*dhikr*) sufí: *lah ilaha illa 'allah*; si el control de la respiración está enfocado en incrementar el efecto de la meditación, ¿hasta qué punto ello está influido por técnicas no musulmanas? Lo que sí podemos indicar es que en entre algunos ascetas indios existía una práctica de meditación que suponía la recitación silenciosa de un mantra o de los nombres de Dios, la llamada "recitación no recitada", o *ajapā-japa,* un tema recurrente en la poesía mística de los poetas santos. Éste es un tema que da para mucho debate.

En el siglo XIV, 'Ala' al-Dawla Simnani, de la orden sufí kubrawi de Asia central, elaboró un sistema de prácticas meditativas psicofísicas que involucraban siete centros sutiles (*latifa*, pl. *lata'if*), cada uno asociado con un profeta y un color en particular. Aunque no hay evidencia de ninguna influencia directa, los especialistas señalan que sí existe "cierta similitud" con el sistema de chakras. No es improbable que la interacción con los místicos islámicos haya retroalimentado a algunos círculos yóguicos, sobre todo a partir de que varias lenguas vernáculas comenzaron a competir con el sánscrito como lenguas de expresión válidas y reputadas: el tamil, el urdu, el braj bhasha, el avadhi, etcétera.

Algunas órdenes sufíes se mostraron hostiles a las prácticas de los yoguis, y acaso esto podría servir como evidencia de que no hubo influencia de yoguis sobre sufíes. La práctica sufí y su aparato de fisiología mística eran muy variables en cuanto al número de centros sutiles, los colores y sus ubicaciones pero, en realidad, lo mismo sucede con los esquemas de los yoguis. Como se ha visto en páginas previas, no existe un consenso universal en cuanto al número, nombre, etcétera, de los chakras, ni siquiera en los textos mismos pertenecientes al hathayoga. No todas las órdenes sufíes debieron haber respondido de la misma manera al modelo de los yoguis. Ernst no parece demasiado proclive a reconocer la posible influencia directa de los sistemas de yoga en el sufismo; en realidad, opina que pese al hecho de que varias prácticas son bastante compatibles, no es posible derivar desde el punto de vista histórico

un sistema a partir del otro. Esta coincidencia de prácticas, técnicas y símbolos sólo podrían explicarse, entonces, mediante una afinidad psíquica o una especie de esencialismo, algo muy difícil de comprobar.

Por otro lado, el nacimiento del hathayoga antecede con mucha probabilidad al Nāth Panth y no sería extraño que, de hecho, la terminología y la praxis yóguicas hubiesen llegado a oídos sufíes incluso antes de que se encontrasen frente a frente con los nath-yoguis. En otras palabras, la incorporación en círculos sufíes de prácticas de meditación e introspección que implicaban la concentración en centros sutiles del cuerpo y la respiración controlada, por ejemplo, pueden no ser influencias directas de los *nāth-siddha* que los sufíes encontraron en India, pero sí el legado de una importación anterior de elementos de yoga. Si el yoga —a través de varios modos— se ha abierto paso no sólo hacia distintas corrientes hinduistas, sino también al budismo desde mucho tiempo atrás, no sería difícil pensar que otro grupo de místicos también incorporaran técnicas que les facilitasen la consecución de trances místicos.

La respiración controlada bien puede tratarse de una técnica que podría haber surgido simultáneamente en distintas regiones, pero el sistema de siete centros sutiles se antoja demasiado cercano como para tratarse de una coincidencia. Es más, el que en el modelo de Simnani los centros estén asociados con profetas, de hecho, sugiere aún más la relación con los chakras que generalmente aluden a divinidades del panteón hindú (al menos en el caso de los nath-yoguis). El mismo Ernst se muestra sorprendido de que un texto tardío escrito en urdu realice una comparación explícita entre el sistema de centros sutiles de la orden de los naqshbandis y los chakras del yoga; de hecho, ramas de esta misma secta han desarrollado, sobre todo en Kanpur, una escuela de yoga denominada *anāda-yoga*. Otro sufí chishti, Nasir al-Din Chirag-i Dihli (s. XIV), describió al sufí como "aquel que cuenta sus respiraciones".

Creemos que, de hecho, es perfectamente posible que al menos algunos seguidores del sufismo en India se hubieran sentido identificados con sus contrapartes naths y viceversa; con el tiempo,

algunos miembros de ambas congregaciones incluso podrían haber adoptado identidades reversibles, por así decirlo, según el contexto. De este modo, por ejemplo, ʻAbd al-Quddus Gangohi (s. XVI) estaba sumamente familiarizado con las técnicas de los naths e incluso escribió algunos versos en hindi sobre la materia bajo el pseudónimo de Alakhdās, epíteto que recuerda el vocabulario no sólo hindú, sino particularmente nath. Aquí no podemos dejar de advertir lo que parece un juego de palabras bastante consciente e ingenioso: Alakh ("El invisible") es una voz hindustaní que guarda una feliz semejanza fonética con la palabra árabe para referirse a Dios: *Allah*.

El que ciertos musulmanes en India (notablemente órdenes sufíes) adoptasen técnicas del hathayoga no tiene nada de extraordinario si tomamos en cuenta que, al menos desde el siglo VIII, fueron justamente los musulmanes quienes se encargaron de estudiar, desarrollar y difundir los conocimientos alquímicos y otras artes. La Europa medieval recogió este legado a través de los musulmanes. Puesto que el hatha presupone teoremas alquímicos, pero en un plano místico, no hubiera sido extraño que los sufíes, en su mayoría creyentes místicos, pudieran incorporar algunas prácticas y nociones de los nath-yoguis (significativamente, Gangohi es contemporáneo de Paracelso, uno de los alquimistas más renombrados en Europa). Un conocimiento previo en materia de alquimia los habría preparado de algún modo para este contacto.

Nizam al-Din Awrangabadi escribió un texto sobre técnicas de meditación sufí, el *Nizam al-qulub*, en el que menciona ochenta y cuatro posturas, una de las cuales se asemeja mucho a *siddhāsana*. Entre las otras técnicas descritas, una parece inspirarse en la de *mūla-bandha* y otra en la *khecarī-mudrā*. Además de los chishthis, los sufíes shattari también incorporaron el yoga en gran medida, en especial el énfasis en la repetición de mantras. En uno de sus textos se incluye la repetición incesante de nombres divinos tanto en hindi como en árabe y persa.

Algunos seguidores de Makhdum Jahaniyan Sayyid Jalal Bukhari (1308-1384), que residían en la región del Sind, adoptaron

prácticas de los naths. Y, al mismo tiempo, varios yoguis visitaban *khanqahs*, u hospicios sufíes, así como tumbas (*dargah*) de santos islámicos. Esto habría de traer una interpenetración de costumbres sociales hindúes, la peregrinación a santuarios o tumbas, la ofrenda de flores y dulces que posteriormente se ingieren, encender lámparas en los santuarios y las tumbas de los santos, etcétera. Que no había hostilidad entre ambos grupos ni entre los simpatizantes laicos queda de manifiesto en las palabras de Muhammad Muhyi al-Din (*ca*. 1748), quien afirmaba que ésta era la práctica de los yoguis y no una actividad de la comunidad de Mahoma. Sin embargo, era correcta y se aconsejaba practicarla.

La relación —y relativa convivencia— entre sufíes y naths bien podría tener sus antecedentes en contactos anteriores. Dos crónicas sobre el sur de Asia —una del persa Buzurg ibn Shahriyar (*ca*. siglo X) y otra del budista Tāranātha (*ca*. siglo XVI)— relatan que, por un lado, los *kāpālika* en Sri Lanka recibían con agrado a los musulmanes y, por el otro, los naths-yoguis mostraban simpatía *aun* hacia los turcos. Estudios recientes, como los de la especialista francesa Véronique Bouillier, han sacado a la luz los murales en algunos templos naths en Nepal, que muestran la visita de sultanes ghuridas. Los contactos entre yoguis y grupos de musulmanes, tanto sufíes como no yoguis, han sido muy activos. La saga de Gogā Pīr, en Rajastán, es un claro ejemplo de ello. Aparentemente, hacia 2003, un viajero incluso encontró estatuas de Mahoma, Abraham y Jesús en el templo de Gorakhpur. Durante una visita a ese sitio en 2005, sin embargo, uno de los autores de esta *Historia mínima* no encontró dichas efigies. La referencia de este viajero, en todo caso, nos llegó posteriormente a la visita a India y Nepal entre 2004 y 2005.

Este tipo de traslapes son comunes. Hay evidencia de una identificación de Gorakh con el profeta Khidr, Matsyendra con Jonás y Caurańgī con Elías. La primera instancia se dio en la traducción del *Amṛtakuṇḍa* (anteriormente mencionado), y se repitió en textos posteriores, incluyendo el *Dabistan* (s. XVII) y el *Hujjat al-Hind* (de fecha desconocida). Del mismo modo, Brahma se llegó a confundir con Abraham y Moisés con Vishnu.

Los romances sufíes "interpretaban para los musulmanes la cultura más profunda de los hindúes por medio de historias de amor conmovedoras", por ejemplo, el *Madhu-Mālatī* de Mañjhan, el *Padmāvat* de Jāyasī o el *Cittrāvalī* de Usmān. Pitambardatta Barthwal cree que probablemente los autores de estos romances fueron fakires que se mezclaron libremente con diversos *sādhu*. El *Padmāvat* tiene una particular importancia porque al parecer representa con mayor detalle la fisiología y técnicas de los yoguis. Estos romances constituyen no sólo piezas literarias de gran mérito estético, sino que brindan un maravilloso ejemplo de la retroalimentación constante entre yoguis y sufíes.

6
NEOYOGA O LOS YOGAS DE LA MODERNIDAD

Es importante volver a insistir en algo: aunque a menudo usamos la locución "el yoga" en este libro, nos interesa destacar que, de hecho, las formas son variadas y no siempre están vinculadas. Así, por ejemplo, *bhakti-yoga* no tiene lugar en Patañjali, *jñāna-yoga* no es un componente importante en la disciplina del hatha, las posturas corporales o técnicas de retención ni siquiera figuran en *Bhagavadgītā*. Como se ha visto a lo largo de los capítulos anteriores, el yoga ha sido siempre, en realidad, un fenómeno plural y complejo. Se trata más de un término que engloba cualquier cantidad de perspectivas filosóficas, prácticas físicas y métodos meditativos, todos los cuales pueden o no ser compatibles. Desde hace siglos han surgido diferentes escuelas y sistemas que han utilizado la palabra "yoga" como parte de su nombre: *bhakti-yoga*, *haṭha-yoga*, *rāja-yoga*, *jñāna-yoga*, *dhyāna-yoga*…. En la actualidad, seguimos atestiguando la misma situación. La mayor parte de los desarrollos modernos y contemporáneos se caracterizan por su marcado énfasis corporal, de modo que pueden reconocerse como formas de "yogas posturales" (es decir, dependientes de *āsana*). Mark Singleton —un especialista en materia del yoga en la modernidad— apunta de manera muy acertada que sería mucho más conveniente pensar que este yoga (el postural) es un *homónimo* y no un *sinónimo* del yoga desarrollado por Patañjali. Es decir, se trata de dos sistemas que comparten el mismo nombre, y uno de los cuales presenta, además, una enorme diversificación.

Así, pues, no resultará sorpresivo que en la actualidad encontremos también un continuo surgimiento de nuevas formas de yoga. Lo que posiblemente no sucedía en el pasado, sin embargo,

es la intensidad con que éstas han estado brotando en la época moderna. Hay tantas formas y escuelas de yoga como estudios y barrios o vecindarios en una ciudad. En ocasiones incluso resulta difícil distinguir entre el nombre de un tipo de yoga y el nombre del estudio o recinto donde se ejecuta. Es importante no dejar de señalar que una cantidad importante de estas formas se refiere a metodologías que hacen énfasis en prácticas corporales. Allí podemos hallar una especie de continuidad disruptiva, por así decirlo, con respecto del yoga desarrollado por Krishnamacharya y con el hathayoga.

Tampoco debe obviarse el hecho de que los neoyogas son principalmente desarrollos globales, es decir, no indios, en tanto que no derivan ni dependen de linajes, centros, textos o tradiciones autóctonas del sur de Asia. Sus metodologías y entornos son típicamente urbanos y "occidentalizados". En contraposición, los líderes de organizaciones yóguicas dentro de la República de India no brindan nuevas formas de yoga, sino que en términos generales se comportan de alguna de estas dos maneras: o bien continúan escuelas y estilos desarrollados o inspirados por personas como Krishnamacharya, Shivananda, Yogendra, etcétera, o bien fungen como líderes políticos dotados de autoridad religiosa.

En este capítulo se dará cuenta de algunas de estas formas contemporáneas. Es imposible ser exhaustivo, claro está. Con todo, se trata de un radio más de la rueda del yoga y ha servido también para mantener girando este fenómeno cultural.

ACCIÓN Y DEVOCIÓN EN LA MODERNIDAD

La *bhakti* forma parte crucial de la manera en que se vivía el yoga antes y ahora, ya sea porque la devoción se dirija a un dios como Shiva o Krishna, ya sea porque se dirija a la persona de un gurú o instructor. Desde luego que la forma más obvia de devoción es la que se expresa hacia una divinidad, pero desde varios siglos atrás la devoción y veneración del preceptor ha sido un elemento

fundamental en el mundo del yoga y de otras expresiones religiosas en el sur de Asia.

Dicha faceta ha sido heredada en muchas de las expresiones modernas. Pensemos en figuras como Yogananda, Sai Baba, Gurumayi o Prabhupada. Todos ellos son objetos de devoción y se les venera como receptores de gracia, poder y hálito divinos. Así, la asociación de Siddha Yoga, por ejemplo, cuenta entre sus textos más atesorados a la *Gurugītā* (*Canción del maestro*), un texto que discute el crucial rol que el preceptor tiene en el camino a la liberación, razón por la cual los discípulos deben ceñirse a las instrucciones del maestro, profesando amor, devoción y entrega. La *Gurugītā* es uno de los textos que ofrecen la muy difundida explicación de la palabra *gurú*, como "aquel que dispersa la oscuridad de la ignorancia". Esta explicación no tiene fundamento etimológico ni lingüístico alguno, sino que deriva de motivaciones homiléticas, es decir que se trata de una explicación relevante sólo en un contexto religioso en particular.

El capítulo 3 de este volumen dedicó mucho más espacio al yoga de la devoción, pero no podemos desestimar el impacto de *karma-yoga*. Devoción y acción constituyen dos maneras importantes en que el yoga se ha mantenido durante siglos. La acción —entendida como una disciplina ética, virtuosa y espiritual— ha estado presente en distintos grupos a lo largo del tiempo. Hemos visto el importante énfasis que la *Bhagavadgītā* hace al respecto. Evidentemente, las agrupaciones religiosas que giran en torno del culto de Krishna tratarán de apegarse a dichos preceptos, al margen del modo en que negociarán con *bhakti-yoga*.

Tampoco podemos dejar de reparar en ejemplos individuales. Uno de los casos más paradigmáticos es Mahatma Gandhi, uno de los "padres" de la independencia de India. Gandhi refirió una y otra vez que en la *Gītā* encontraba refugio, y que la releía constantemente. A primera vista, podría parecer contradictorio que Gandhi —el baluarte de la *ahiṃsā* o no-violencia— tuviera a la *Bhagavadgītā* como un libro de cabecera, un libro donde, a final de cuentas, Krishna insta a su amigo y sobrino Arjuna a participar en

una sangrienta batalla. Pero lo que realmente importaba para Gandhi era la doctrina de *karma-yoga*: una aceptación de que la actividad es inherente al proceso de la vida y que, en consecuencia, lo mejor es aceptar el papel que le toca desempeñar a cada uno, sin angustias ni apegos. Sólo así podía Gandhi hacer frente a sus momentos de vacilación en la pugna independentista.

Un caso análogo y muy interesante es el de Francisco I. Madero, casi medio siglo antes que Gandhi. Uno de los iniciadores de la Revolución Mexicana, Madero se vio enfrentado más de una vez a la vacilación, al temor y a la angustia, al igual que el pacifista indio. En ocasiones, quienes padecieron el desconsuelo fueron amigos o parientes. Las memorias que dejó Madero revelan esos momentos cargados de sentimiento y patetismo. La manera en que están fraseadas las experiencias y los diálogos es muy cercana al coloquio que sostienen Arjuna y Krishna, y ello no fue casualidad. Madero también leyó la *Gītā* constantemente y halló allí refugio. De hecho, hacia 1911 —ya como presidente constitucional de México— publicó una serie de comentarios al texto hindú, lo que pone de relieve el gran impacto que tuvo éste en la carrera política del llamado "apóstol de la democracia" mexicana.

Es importante advertir el intenso flujo de información y de artículos culturales que había ya en el cambio del siglo XIX al XX entre los continentes. La *Gītā* que leyó Madero era una versión preparada en Barcelona por un simpatizante de la teosofía, un influyente medio de propagación de saberes "orientales" en Europa y las Américas. La Sociedad Teosófica, como se mencionará más adelante, fue una pieza clave —si bien no única— para la construcción moderna de una tradición yóguica prístina.

En muchas de las formas contemporáneas de yoga —recurran o no a técnicas físicas— hay como telón de fondo un código ético que de alguna manera responde a nociones (a veces vagas) de un *karma-yoga*, que suele concebirse como una conducta virtuosa que se apoya en la filosofía clásica, entiéndase Patañjali. Además, la gran mayoría depende de un personaje medular que funge como centro de la vida del grupo. Esta figura puede ser el fundador de

una orden, el líder vigente o, en ocasiones, el instructor de algún estilo de yoga. Es en torno de esta figura que gravitan las actividades de la congregación; en los casos en que esta figura ha sido objeto de polémicas, los simpatizantes han tenido que renegociar sus simpatías y fidelidades, sin embargo, el gran telón de fondo sigue siendo esa extraña construcción de la "tradición del yoga". Como hemos visto, es más bien difícil apuntalar tal aserto; las evidencias nos muestran una realidad mucho más variada y menos estática, pero justo allí radica la enorme riqueza e interés del yoga.

UN VIAJE LITERARIO TRANSOCEÁNICO

El ámbito de la literatura norteamericana contó con un hito sin precedentes a mediados del siglo XIX. En 1857 se publicó por primera vez *The Atlantic Monthly. A Magazine of Literature, Art and Politics*. Es una curiosa coincidencia (y no la única) que simultáneamente tuviera lugar en India una serie de sucesos de rebelión que se convertirían en lo que se ha llamado la Revuelta india de 1857-1858, el Motín de los cipayos o, incluso, la Primera guerra de independencia. *The Atlantic Monthly* se convertiría en un vibrante foro para escritores e intelectuales de la época en la Nueva Inglaterra. En ese primer número, además de diversos artículos, ensayos y promoción de libros, aparecieron algunos poemas, entre ellos, uno intitulado "Brahma". La primera estrofa reza:

> Si el carmín asesino piensa que mata
> o el asesinado, que es matado,
> ambos entonces desconocen mis sutiles modos,
> que conservo y dicto y giro de nuevo.

Para los lectores de la época, el poema habría sido sin duda críptico, tanto por el contenido como por el título, un referente que quizá pocos podrían ubicar en algún contexto cultural. La estrofa

citada es en realidad una paráfrasis de un verso del segundo capítulo de la *Bhagavadgītā*:

> Quien conciba al Uno como asesino
> y quien conciba al Uno como asesinado
> están los dos equivocados,
> pues el Uno ni mata ni puede ser matado.

Se trata del comienzo del discurso que Krishna imparte a Arjuna, con el objeto de reanimarlo e instarlo a tomar parte activa en la batalla. Es una enseñanza sobre la disciplina de la acción (*karma-yoga*) que se apoya en la noción de que el ser o el alma es imperecedera e indestructible. El alma es eterna. Y en su aspecto universal y supremo se le conoce como *brahman,* que no hay que confundir con Brahmā, el nombre de uno de los dioses del panteón hindú. El título del poema norteamericano apela a la indivisibilidad del espíritu y a una filosofía monista (*penumbra y luz del sol son la misma cosa*, reza el poema). El dios universal —la voz poética en estos versos— se llama a sí mismo "el que duda y al mismo tiempo la duda", un fraseo típico de la *Gītā*.

No estamos ante un caso de coincidencia terminológica o teológica. El autor del poema estaba sin duda familiarizado no sólo con el texto de la *Bhagavadgītā*, sino con las religiones de India en general. La personalidad del autor estadounidense no es cosa menor: ni más ni menos que Ralph Waldo Emerson (1803-1882), líder del movimiento trascendentalista. Fue una figura central en el mundo cultural e intelectual del siglo XIX en Estados Unidos y un pivote del romanticismo norteamericano. Autores importantes como Henry David Thoreau y Walt Whitman, en parte, deben su vocación literaria a Emerson.

Como el resto de los románticos norteamericanos, Emerson había recibido la influencia de los grandes poetas románticos ingleses, sobre todo de Samuel T. Coleridge, cuya afición por el idealismo alemán inspiró también las inclinaciones filosóficas del trascendentalismo. Asimismo, fue un lector asiduo de la obra filosófica

del francés Victor Cousin y del orientalista británico Henry Thomas Colebrooke. A partir de ese interés, Emerson incursionó en el vedanta, un sistema filosófico no dualista, que es justamente lo que exuda el poema "Brahma".

En sus diarios, Emerson dejó constancia de sus horas de lectura y estudio de la *Bhagavadgītā*. Seguramente recurrió a la versión de Charles Wilkins, de 1785, la primera traducción realizada a una lengua europea moderna y que gozó de gran fama. Se reimprimió incontables veces en Europa y su circulación llegó hasta Estados Unidos. Es más, el propio padre de Emerson era un orientalista aficionado y al fallecer dejó una nada despreciable biblioteca orientalista a sus deudos, la cual el joven poeta desde luego aprovechó. La publicación del poema de Emerson inaugura, de cierto modo, la aparición del hinduismo y el mensaje de la *Gītā* en suelo estadounidense. Sembró semillas que poco a poco irían facilitando la germinación de sensibilidades yóguicas, por así decirlo.

No menos importante es el hecho de que uno de los continuadores de la estética de Emerson —a saber, Thoreau— habría de convertirse en un personaje casi legendario, pues dedicó algunos años a vivir semiaislado en una pequeña cabaña en el bosque, comiendo frugalmente y dedicándose a la contemplación. Thoreau, desde luego, había heredado el interés orientalista de su mentor, pero él mismo continuó sus lecturas de manera independiente, las cuales interiorizó con mucha fuerza. Debido a ese periodo de vida contemplativa, varias personas llegaron a considerar a Thoreau como el "primer yogui norteamericano". No resultará sorprendente que entre sus lecturas predilectas se encontraba precisamente la *Bhagavadgītā*.

Entre sus cartas se encuentran numerosas referencias a la *Gītā*, pero también a otros textos indios: las *Leyes de Manu*, el *Harivaṃśa*, el *Viṣṇupurāṇa*, entre otras. Hay también comentarios muy ilustrativos, como cuando le escribió a una de sus amistades que el yogui respiraba un perfume divino; escuchaba cosas maravillosas. Decía también que hay formas divinas que lo atraviesan sin destazarlo y, unido a la naturaleza, anda y actúa como si imbuyera la

materia original. Se trataba de un ejemplo que Thoreau quería emular en su morada silvestre.

Estos dos ejemplos tienen algo en común: por un lado, coinciden con (y dependen de) los rudimentos de un orientalismo estadounidense. Por el otro, se trata de la recepción de un conocimiento a través de terceros: ninguno de ellos viajó a India, por lo que su imaginario al respecto suele ser abstracto y estereotipado. Ahora bien, quienes sí iban a India y a otras partes de Asia eran misioneros de diferentes denominaciones cristianas; sus miradas solían ser demonizantes. Los primeros (orientalistas) visualizaban una India noble y sobria perdida en el tiempo y las escrituras; los segundos (misioneros), una India corrompida y pagana que urgía redimir mediante la evangelización (que nunca llegó a suceder realmente).

EL YOGA INGRESA AL ÁMBITO DE LAS RELIGIONES DEL MUNDO

La forma en la que el yoga viajó desde India hacia Occidente es una historia con varias aristas, en parte porque no hay un solo yoga y también porque dicho viaje recorrió distintas rutas. Ya hemos explorado en otras secciones algunas formas que han tenido arraigo en Occidente. Pero esas formas de yoga se refieren sobre todo a expresiones devocionales que a menudo coinciden con alguna confesión religiosa particular. En este capítulo repasaremos otras formas modernas que, en general, pueden dividirse en filosóficas y corporales. Estos yogas se inspiran en tradiciones anteriores, pero han recibido un influjo importante de diversos factores de la modernidad. Entre éstos, debemos tener en cuenta los varios orientalismos que ya se habían articulado, particularmente desde Gran Bretaña, Francia, Alemania y, más recientemente, en Estados Unidos. Se puede etiquetar a estas formas como "neoyoga" porque suponen una reformulación novedosa de yogas preexistentes (algunos más, otros menos longevos). Es, desde luego, un yoga moderno en su conjunto, como también lo son la corriente de Siddha Yoga y los Harekrishnas.

Uno de los puntos nodales en esta nueva fase de nuestra historia se refiere al papel indudablemente decisivo que desempeñó Swami Vivekananda en la última década del siglo XIX. Vivekananda fue un monje letrado e intelectual bengalí con buena reputación y, en consecuencia, resultaba una opción idónea para esta empresa. No es un hecho obvio, pero la exportación del yoga hacia fuera de India le debe mucho a Vivekananda y a la agenda independentista de la época. Los británicos tildaban las creencias indias (sobre todo las hinduistas) de prácticas retrógradas y llenas de superstición, una perspectiva que compartían los misioneros cristianos. A ojos de la luz de la razón europea, no se trataba sino de meras fabulaciones, muchas veces mezcladas con charlatanería. Entre algunos pensadores indios, simpatizantes con los ideales de independencia, se pensó que si podían lograr que otros países en Occidente desarrollaran simpatía por algunas prácticas e ideas religiosas de la India, podrían obtener un respaldo internacional en favor de la independencia del yugo colonial. En parte lo consiguieron. Predicar algún tipo de fe o filosofía india no estaba en su agenda, pero sí reivindicarla ante los ojos de Occidente.

Ahora bien: el éxito dependía en buena medida del modo en que estas ideas y prácticas se presentaran a un público occidental. Nótese que Vivekananda viajó a Estados Unidos y no a Gran Bretaña, y ello es significativo. India no era colonia de Estados Unidos y este país, no casualmente, se había independizado justamente de la Gran Bretaña. En la llamada "tierra de la libertad", quizá las ideas de liberación podrían tener una acogida más cálida que en las entrañas del yugo colonial. Pero hay más. El yoga por el cual abogó Vivekananda era de un cariz muy particular: discriminaba entre unas y otras formas de yoga que se habían desarrollado en el subcontinente asiático.

Para entender mejor el papel que desempeñó Vivekananda es necesario reflexionar en al menos dos aspectos: por un lado, su propio contexto intelectual y, por el otro, el marco en el que el monje bengalí pisó tierras estadounidenses. Comenzaremos con el primer aspecto.

En el seno de una prominente familia aristocrática de Kolkata (antes conocida como Calcuta), nació Narendranath Datta, quien a temprana edad mostró interés por cuestiones religiosas y espirituales. Esta inclinación lo llevó a conocer a Ramakrishna, que se convirtió en su maestro. Varios años después, cuando ya había fallecido su maestro, Narendranath fundó la orden monástica conocida como el Ramakrishna Math, así como la Misión Ramakrishna, una organización hermana de la orden dedicada a actividades filantrópicas y culturales. Con esto, Narendra tomó formalmente los votos monásticos y el nombre con el que de ahora en adelante sería conocido: Swami Vivekananda. Entre 1888 y 1893, Vivekananda se dedicó a recorrer India al estilo del *bhikṣu* tradicional, es decir, como un monje itinerante que vive de limosnas. Durante estos viajes, el monje dialogó con renunciantes y religiosos de diferentes tradiciones, incluyendo musulmanes y cristianos.

Antes de pasar al escenario norteamericano, es todavía importante reparar en un par de cuestiones: la faceta religiosa de Ramakrishna y la formación intelectual de Vivekananda. Por regla general, todo discípulo y toda figura líder en la India debe su carrera y su progreso a un maestro espiritual. En el caso de Vivekananda, Ramakrishna fue esa figura guía y decisiva en su carrera religiosa. Ramakrishna Paramahamsa era un místico muy popular en la Bengala de la segunda mitad del siglo XIX. Era devoto de la diosa Kali y se estableció en el templo de Dakshineswar, en Kolkata. Aunque también llegó a profesar devoción por el dios Rama y suscribir ideales de la filosofía vedanta, su mayor inclinación era hacia Kali. Tanto esto como el hecho de que una de sus principales guías espirituales fue una mujer renunciante llamada Bhairavi Brahmani, acercaron a Ramakrishna a un entorno ritual y devocional de corte tántrico.

Las prácticas tántricas no eran incompatibles con Ramakrishna. De algún modo, los raptos místicos que experimentaba desde muy joven lo habían preparado para incursionar en sendas religiosas poco convencionales. Para él, el tipo de tantra que adoptó suponía la adoración de la energía divina (śakti) a través de un profundo

estado de conciencia que trascendía los linderos convencionales de lo sagrado y lo profano, de lo puro y de lo impuro. Esto implicaba ciertos rituales en los cuales podía haber inclusión de licor o simbolismo francamente sexual.

Para Vivekananda, todo esto siempre fue una fuente de desazón e incomodidad debido a la segunda cuestión aludida antes, a saber, el contexto intelectual de Narendranath Datta. No sólo era miembro de una familia culta y reputada, sino que contaba con una formación académica seria llevada a cabo, en su mayor parte, en colegios "modernos" de educación anglosajona. Vale la pena recordar que Kolkata fungió como la capital de la India británica prácticamente desde tiempos de la Compañía Británica de las Indias Orientales, antes incluso del comienzo formal del periodo colonial inglés en el sur de Asia en 1858. Esto implicó que Kolkata se llegó a convertir también en un centro cultural e intelectual de primer orden. La educación británica se estableció y estuvo al alcance de familias de la aristocracia india, como la familia Datta. Entre las asignaturas obligatorias estaban, desde luego, la lengua inglesa y la literatura británica, así como la historia y el pensamiento europeos. A la par que sus estudios formales, Narendra leía con avidez escrituras hinduistas tales como los *purāṇa*, las *upaniṣad* o las grandes epopeyas. Todo ello fue un factor determinante en la formación del joven Vivekananda.

Además de todo esto, alrededor de 1880, Narendranath se unió al Nava Vidhan, una formación religiosa fundada por Keshub Chandra Sen, otro prominente intelectual bengalí que también había visitado a Ramakrishna. Tanto Vivekananda como Sen habían sido simpatizantes del Brahmo Samaj, un movimiento religioso de espíritu reformista iniciado por el reformador Ram Mohan Roy y por Debendranath Tagore, padre de Rabindranath, el célebre escritor. Influido, entre otras cosas, por los ideales de la Ilustración, los partidarios del Brahmo Samaj buscaban analizar críticamente el hinduismo y, por medio del ejercicio de la razón y el discernimiento, purgarlo de lo que consideraban los grandes males que lo habían contaminado: la superchería, la idolatría y otras actitudes

consideradas perversas y retrógradas. En términos muy amplios, el Brahmo Samaj encontraba en algunos textos (como ciertas *upaniṣad* y la *Bhagavadgītā*) los fundamentos de una fe monoteísta y profundamente racional; pensaban que estos ideales se habían corrompido gradualmente, un hecho que quedó registrado en la literatura puránica y que se convirtió en la forma politeísta y supersticiosa —consideraban los brahmos— que integraba el hinduismo contemporáneo.

El segundo aspecto al que nos hemos referido antes tiene que ver con el contexto dentro del cual Vivekananda se presentó en Estados Unidos. Viajó a este país (vía China, Japón y Canadá) con el objetivo de asistir al Primer Parlamento de las Religiones del Mundo, a celebrarse en la ciudad de Chicago en septiembre de 1893. Se trataba de la primera empresa de su clase: un foro internacional donde se dio lugar al diálogo interreligioso. Si bien hubo expresiones religiosas que estuvieron ausentes (por ejemplo, las religiones mesoamericanas y el sikhismo), las religiones surasiáticas como el jainismo, el budismo theravada y el hinduismo contaron con la representación de Virchand Gandhi, Angarika Dharmapala y Swami Vivekananda respectivamente. El espíritu que imperaba entre los organizadores era el de la tolerancia, el respeto y la interculturalidad.

Vivekananda tuvo la oportunidad de participar en la sesión inaugural, lo que de alguna forma prefiguró el éxito que habría de seguirle a él (y a varias formas de hinduismo y yoga) en suelo norteamericano. La sesión tuvo lugar en una fecha ahora tristemente recordada por otras razones: un 11 de septiembre. Son ya famosas las palabras inaugurales que pronunció el monje bengalí: "¡Hermanas y hermanos norteamericanos!", interjección que estuvo seguida de una ovación masiva de un par de minutos. La elocuencia y el vigor del discurso de Vivekananda no pasaron inadvertidas en la prensa, que lo calificó como un "monje ciclónico" venido de India. Al del Parlamento le siguieron varios discursos más en diferentes escenarios y ciudades como Detroit, Boston y Nueva York, además de visitas posteriores a Gran Bretaña. Su popularidad creció

como la espuma y, en esa ola de éxitos, decidió fundar la Sociedad del Vedanta un año más tarde, en 1894, con sede en Nueva York. El establecimiento de órdenes, centros de estudio o *ashrams* en suelo estadounidense será una constante durante todo el siglo XX.

Sus alocuciones, clases privadas y posteriores publicaciones estaban concentradas en impartir enseñanzas de filosofía vedanta y yoga. Ahora bien: ¿a qué tipo de yoga se refería Vivekananda en sus charlas y en sus escritos? Él lo llamaba *rāja-yoga*, literalmente el "yoga real". Esto implicaba, para él, un "yoga clásico", imperterrito y profundo, formulado por Patañjali en su *Yogasūtra*. Sin embargo, las fuentes más cercanas para su entendimiento del yoga eran las publicaciones de madame Blavatsky y otros miembros de la Sociedad Teosófica, que originalmente se había fundado en Nueva York en 1875, pero que poco después se mudó a Chennai, India. Allí tuvo muy buena acogida y Vivekananda no estuvo exento de esta influencia. La Sociedad Teosófica se encargó, entre otras cosas, de publicar numerosas obras indias, muchas de las cuales no habían sido publicadas. Entre éstas había varios títulos sobre yoga, como el propio *Yogasūtra* y algunos textos sobre hathayoga. De hecho, la circulación masiva de títulos como *Haṭhayoga-pradīpikā* y *Gheraṇḍasaṃhitā* la debemos a este entorno. Shris Chandra Vasu, traductor al inglés de estos textos, era simpatizante de la orden teosófica y su trabajo de traductor deja entrever la influencia ideológica de su agrupación. S.C. Vasu desempeñó un papel crucial en esta labor de difusión, por lo cual algunos especialistas (Keith Cantú, entre otros) están emprendiendo estudios exhaustivos al respecto.

Ahora bien, curiosamente la Sociedad Teosófica no simpatizaba con las prácticas y conductas de los yoguis que en las calles de India estaban asociadas al hathayoga, a pesar de la labor editorial que realizó. Para los teósofos, el objetivo primordial era vislumbrar la verdad, desarrollar una filosofía divina que perfeccionaría el intelecto y el espíritu. Metodologías como el tantra, las contorsiones corporales o el ascetismo exagerado no eran —para los teósofos—

instrumentos óptimos para desarrollar el espíritu, sino productos de charlatanería. Así pues, su versión del yoga proyectaba un sistema "puro" e intelectual; su lectura, por ejemplo, del *Haṭhayoga pradīpikā* purgaba los elementos controversiales y trataba de armonizar el texto con la figura romántica y legendaria de Patañjali. Una mirada atenta a las traducciones de Vasu permite apreciar esto. Y esta mirada o interpretación es la misma que adoptó Vivekananda. Él, sin embargo, abiertamente condenó las prácticas de hathayoga y todo lo que supusiera una técnica física: su *rāja-yoga* suponía una disciplina intelectual y filosófica. Todavía no nacía el gigante fenómeno del yoga postural.

Ahora bien, Vivekananda no fue la única figura india en hacer despegar la carrera del yoga en Estados Unidos. Académicos jóvenes como Philip Deslippe han sacado a la luz interesantes casos de migrantes indios que, ante situaciones laborales a veces adversas, terminaron por reconstruirse y presentarse como yoguis, taumaturgos o adivinos. Varios de estos personajes incluso anteceden la llegada de Vivekananda a Chicago y su yoga ciertamente no es el que más adelante buscó propagar el monje bengalí. Los estudios a profundidad sobre estos personajes están todavía en ciernes, pero seguramente habrán de arrojar mucha luz sobre la configuración del yoga en la modernidad y las interesantes maneras en que se entretejieron imaginaciones, expectativas y oportunidades, sobre todo fuera de India.

PRIMERAS ADAPTACIONES EN LA ERA MODERNA

Una figura interesante en el ámbito de las primeras implementaciones de prácticas yóguicas en el continente americano fue Ida Craddock (1857-1902). Craddock fue una intensa defensora de los derechos de las mujeres y de la libertad de expresión en la segunda mitad del siglo XIX. Posiblemente esta mirada liberal favoreció la crítica a instituciones prevalecientes en la época (sobre todo, nociones cristianas ortodoxas) y, en consecuencia, una apertura

con respecto a las creencias. Así, se acercó a la Sociedad Teosófica y otros círculos ocultistas, ávida de leer y aprender nuevas formas de comprender el mundo, la sociedad y los individuos. Fue así que desarrolló un interés en el yoga. Típico de la época, donde se formularon diversas expresiones sincréticas, Craddock combinó todos sus estudios y, además de su agenda sociopolítica, también ofrecía terapias de sexualidad conyugal.

Ya establecida en Chicago, seguramente estuvo presente en el Parlamento de las Religiones del Mundo y habrá escuchado con sumo interés la participación de Vivekananda. Es importante destacar que el Parlamento tuvo lugar dentro del marco de la Exposición Universal de Chicago: un acontecimiento y festival en conmemoración del descubrimiento del Nuevo Mundo, pero que —al mismo tiempo— pretendía opacar la exitosa Exposition Universelle que Francia había organizado en 1889, durante el centenario de la toma de la Bastilla. Allí mismo, Craddock defendió un espectáculo de *belly dance*, que desde luego produjo fascinación y polémica por igual. Los sectores conservadores de la sociedad deseaban prohibir el espectáculo por obsceno. Algunas crónicas afirman que el escritor Mark Twain presenció la danza de Little Egipt —como se hacía llamar la bailarina— y que el autor de *Las aventuras de Tom Sawyer* casi sufría un infarto al presenciar sus sensuales movimientos.

No se ha corroborado la veracidad de esta anécdota, pero ilustra muy bien las ideas de la época. Si por un lado había una sociedad mayoritariamente conservadora en Estados Unidos, al mismo tiempo encontramos un sector, en torno a Chicago, que comenzaba a desarrollar una suerte de sensibilidad de apertura, pues albergaba un magno evento que recibía y celebraba las varias culturas del mundo. No parece coincidencia que sea justamente en Chicago que en la actualidad se ofrece uno de los programas académicos más reputados en Historia de las Religiones. Y fue allí mismo que Craddock fundó su Iglesia del Yoga en 1899, apenas seis años después del Parlamento en el que había participado Vivekananda. Fue un momento de mucho hervidero cultural y poco a poco se fue

"cociendo" la recepción del yoga. Pero, aun así, el público en general no estaba todavía preparado para un yoga moderno que pusiera el énfasis en el cuerpo.

A diferencia de Vivekananda, Craddock sí se interesó por cuestiones más físicas, sobre todo aquellas que permitían desarrollar métodos de liberación sensorial y sexual. De ahí su trabajo como consejera conyugal. Una buena parte de su metodología se derivaba de su lectura e interpretación de la Śivasaṃhitā (obra también traducida y publicada por la Sociedad Teosófica), del simbolismo tántrico y de técnicas como la *vajrolī-mudrā*. Esta última podía explicarse como una succión urética, lo cual Craddock interpretó como el control sobre la eyaculación, lo que a su vez produciría relaciones sexuales más placenteras. En Craddock encontramos una de las primeras evidencias de la construcción moderna del tantra como una terapéutica mística destinada a mejorar la sexualidad humana, la liberación individual y la felicidad marital. (No obstante, ella misma no llegó a casarse.)

No es de sorprender que, a pesar de sus simpatizantes, hubiera una actitud de sospecha y rechazo hacia su visión. Sectores sociales y gubernamentales la acusaban constantemente de obscena y blasfema; un peligro para las buenas conciencias de la época, en última instancia. El acoso social y legal la llevó a pasar tres meses en prisión, lo cual no detuvo el ataque y la intimidación en su contra. Al final, Ida Craddock decidió quitarse la vida, como manera de resguardar la libertad mental.

Un caso similar y complementario al de Craddock es el de Pierre Bernard (1875-1955). También norteamericano, Bernard desarrolló una especie de tantra y yoga liberador que buscaba la producción y gestión del placer. Se le conocía como el "Gran Oom", "Oom el Magnífico" o bien "Oom, el Omnipotente". Como varios otros aficionados al yoga en estas décadas, Bernard era también simpatizante del ocultismo. Hacia 1905 —tres años después del suicidio de Craddock— fundó la Orden Tántrica de Norteamérica, con numerosas sedes y "clínicas" en Estados Unidos. Fue tío de Theos Bernard, otro célebre personaje en la historia de la difusión

del yoga en Occidente, explorador y autor prolífico acerca de religiones, particularmente interesado en budismo tibetano. Se autoproclamaba el "primer lama blanco", en virtud de su práctica de algunas técnicas hathayóguicas.

Al mismo tiempo, no debemos perder de vista que la primera mitad del siglo XX —periodo en que el yoga comienza de verdad a convertirse en un fenómeno cultural transnacional— estuvo marcada por las dos guerras mundiales. Silvia Ceccomori, en su repaso histórico del yoga en Francia, señala que las dos guerras promovieron una toma de conciencia en Occidente, que supuso reflexionar en torno de los límites del bienestar social, en el sentido del progreso, en el horror de la vida moderna. También significó que la mirada occidental (pero quizá sobre todo la europea) incorporara en su campo de visión, de manera ineludible, la otra enorme parte del mundo y que, por lo general, yacía en el mero ámbito de la imaginación, cuando no de la ficción: el Oriente. A este cambio epistemológico, por así llamarlo, respondieron obras interesantes y muy leídas, como *Occidente y Oriente*, de René Guenon, o *Gandhi*, de Romain Rolland, ambas publicadas en 1924. Para el final de esa década, Rolland escribiría también sobre Swami Vivekananda.

De este modo, en Europa aparecieron diversos personajes que abonaron a la expansión del yoga y doctrinas afines. No estuvieron necesariamente juntos ni coordinados, pero algunos compartían ideas similares, a su vez relativamente compatibles con la visión teosófica. Personas como Hazrat Inayat Khan, George Gurdjieff, Varma Yogi y Otto Hanish popularizaron métodos para elevar la conciencia y mejorar las capacidades humanas, los cuales se derivaban (imaginaria o relativamente) del mundo del yoga. Estos personajes aseguraron seguidores y centros de estudio en Francia, que se convirtió en una suerte de base de operaciones, pero también tuvieron actividad en otras localidades europeas y en Estados Unidos. Inayat Khan, Gurdjieff y Yogi desarrollaron una dialéctica de un yoga mental o espiritual; Hanish —que se hizo pasar por zoroástrico de Persia— puso énfasis en la práctica del vegetarianismo y el cultivo del hathayoga. Si bien en su léxico no figuraba

demasiado la palabra yoga, sí aparecían con insistencia los pulmones, la respiración y un trabajo postural. Vale la pena insistir en que, para esta época, la ciencia del hathayoga aún no era verdaderamente popular y, por el contrario, se le veía con desconfianza.

Esa apertura, interés o toma de conciencia tomaría nuevos bríos para fines de la década de 1960. Las crisis de 1968 alrededor del mundo harían más profunda la decepción del mundo moderno (léase: occidental). La cultura *hippie*, a su manera, encabezó la búsqueda de formas de vida alternativas. En esta época se intensificaron como nunca los viajes turísticos a Asia y, especialmente, a India. El impacto que causó en las masas el viaje que realizaron los miembros de la banda The Beatles fue inmenso. Y que se hayan hecho seguidores de las enseñanzas de Maharishi Mahesh Yogi sin duda alimentó la sed por nuevas sendas y prácticas, por métodos que permitieran el fomento del bienestar espiritual, la salud física y la claridad mental.

Varias de las figuras líderes en las siguientes décadas replicaron algunos rasgos, pero no todos. En este breve apartado se mencionaron personas que en el llamado mundo occidental afirmaban transmitir las enseñanzas que habían aprendido de la mística India. Más adelante, encontraremos oriundos de ese país que directamente habrán de ofrecer sus propias maneras de comprender el yoga como una especie de terapéutica espiritual y corporal. Y aún años más tarde, habrá mezclas interesantes e imbricadas de sensibilidades indias y no indias para producir nuevas formas de yoga. De manera especial, en algún momento el yoga se convertirá en una especie de marca comercial.

Pero antes de proseguir con las formas de yoga más centradas en el trabajo físico, es necesario hacer una pausa para revisar algunas de las vías de acceso que el yoga tuvo en América Latina.

LLEGADA A IBEROAMÉRICA

De cierto modo, el curso que prosiguió el yoga en el continente americano fue natural. A causa del impacto del colonialismo

británico en el sur de Asia, el inglés se convirtió en una lengua de administración y labor intelectual, no sólo en el ámbito doméstico, sino también en el intercambio con el resto del mundo. Después de ir de India a Inglaterra y otros destinos imperiales, el siguiente destino obvio era Estados Unidos. Pero ello haría muy notorio el hecho de que al sur de esta nación yacía un extensísimo territorio; un territorio al que (en esa trama de curiosas coincidencias) había llegado Cristóbal Colón en 1492, en su intento por descubrir nuevas rutas hacia India.

No es que los países americanos no hubieran estado en el radar de Europa o India. Después de todo, gracias al enorme poderío que llegó a tener el imperio español, hubo una gran cantidad de materiales, personas y dinero que formaron parte de una gigantesca red de comercio e intercambio entre Europa, América y parte de Asia. Lo que tal vez cambió en las primeras décadas del siglo XX es que ahora las Américas aparecían menos lejanas. No tenemos información que revele si Vivekananda, a fines del siglo anterior, había considerado viajar al sur de la frontera estadounidense; es posible que no. Este panorama cambiaría de manera importante en las siguientes décadas.

Varios personajes fueron contribuyendo, con pequeños granos de arena, para preparar un terreno iberoamericano próspero para recibir las semillas del yoga. Entre ellos están Katherine Augusta Westcott Tingley, seguidora de Blavatsky, que terminó estableciendo un centro en Cuba para diseminar el *rāja-yoga*, posiblemente inspirada en las formulaciones de Vivekananda. Por otra parte, en 1924 y durante las dos siguientes décadas, el francés Léo Alvarez Costet de Mascheville fundó el Grupo Independiente de Estudios Esotéricos, donde propagó el yoga, el budismo y la cábala, sobre todo en Brasil, Uruguay y Argentina. Notemos que ninguno de ellos venía de India, pero alrededor de estos años habría alguien que sí.

El siguiente personaje es de suma importancia: el swami bengalí, Mukund Lal Ghosh, mejor conocido como Paramahansa Yogananda, decidiría trasladarse a Estados Unidos, que se convertiría

en su base de operaciones, por así decirlo. Yogananda nació el mismo año que se celebró el Parlamento de las Religiones en Chicago, lo que crea un interesante punto de contacto con Vivekananda; a diferencia de él, no obstante, falleció en suelo estadounidense. Metafóricamente simboliza la siembra del yoga allí de una manera definitiva. Con simpatizantes como los músicos George Harrison y Ravi Shankar, o el empresario Steve Jobs, resulta fácil darse cuenta del gran alcance que ha tenido el carisma de Yogananda.

El yoga de Paramahansa no era aún del tipo que podemos presenciar en los estudios de práctica contemporáneos, pero sí uno de un arraigo muy fuerte. Poseía un cariz introspectivo, no del todo contrario al yoga de Vivekananda. Yogananda hacía énfasis en la meditación y la contemplación como mecanismos para despertar la conciencia y elevar el espíritu. Autor del gran éxito editorial *Autobiografía de un yogui contemporáneo*, Yogananda se convirtió sin duda en uno de los grandes líderes espirituales de la primera mitad del siglo XX. Convocó audiencias de gran tamaño y a la fecha aún operan varias sucursales de su asociación, la Self-Realization Fellowship (SRF), tanto en Estados Unidos como en países en los cinco continentes. En Latinoamérica hay una veintena de países con representación de la SRF.

La *Autobiografía* se publicó por primera vez en 1946 y se convirtió rápidamente en un *best-seller*. Terminaría traduciéndose a más de cuarenta lenguas. La traducción en lengua castellana más importante fue realizada por J.M. Cuarón en 1951 —auspiciada por la propia SRF— y se ha seguido reimprimiendo. La importancia de esta obra no debe subestimarse. Para efectos prácticos, se ha convertido en una fuente primaria en la cultura del yoga moderno. Además, se trata de un texto escrito por un indio (no por un orientalista o misionero), y originalmente en inglés. El idioma del yoga para este momento ya había cambiado de manera definitiva. Además, el libro tuvo un prefacio que tampoco debe pasar inadvertido. Lo escribió W.Y. Evans-Wentz, académico de Oxford y de los primeros antropólogos en comenzar el estudio serio del budismo tibetano. Era una especie de *imprimatur* legitimador. Allí cristalizaba el

reconocimiento que buscaba fomentar Vivekananda. Evan-Wentz destacaba la relevancia de la obra señalando que se trataba de un libro sobre yoguis escrito por un yogui. Así, lo valioso era que se contaba con la mirada directa de alguien que se autodefinía como yogui, y ya no sólo la recepción idealizada o demonizada de terceros, como en la Norteamérica de Emerson y Thoreau.

Vale la pena recordar que seguimos aún sin hablar de un yoga de *āsana*. Ello no lo hace menos yoga, pues —como ya hemos repasado— yogas hay muchos. El propio Yogananda definía en la primera página de su autobiografía al yoga como una antigua ciencia de la India que trataba de la meditación sobre Dios. Particularmente, su "ciencia" recibió el nombre de Yogoda y se basaba en el "Kriya Yoga", un conjunto de técnicas que Yogananda dijo haber recibido de su gurú, Yukteswar Giri, a su vez heredero de las enseñanzas de Lahiri Mahasaya y Mahavatar Babaji.

No es muy fácil precisar de dónde surgió y cómo se desarrolló esta forma de yoga. Yogananda dijo que, en parte, derivaba del *Yogasūtra*, pero decir tal cosa es lugar común en el ámbito yóguico. Tal y como lo expuso Yogananda, su Kriya Yoga recurre al control de la respiración, la repetición de mantras y *mudrā* (una técnica de gestos manuales que no tienen nada que ver con las *mudrā* del hathayoga) a fin de estimular el desarrollo del espíritu y la conciencia. La palabra "kriya" (sánscrito, *kriyā*) deriva de la raíz √*kr*, "hacer, realizar", al igual que la voz *karma* ("acto, acción, ocupación"). Puede traducirse como "actividad, ejercicio, práctica, acción". Vale la pena aclarar que no está relacionado con el *karma-yoga* postulado en la *Bhagavadgītā*,

El autor de la *Autobiografía* visitó México en 1929 y fue incluso recibido por el presidente del país en ese momento, Emilio Portes Gil. No obstante, parece que esa visita fue más de carácter vacacional (él ya residía en California); las evidencias disponibles nos muestran a un yogui que disfruta del lago de Chapala en Guadalajara o de los canales de Xochimilco al sur de la Ciudad de México, pero nunca dictando conferencias ni dirigiendo retiros de meditación. Aunque Paramahansa Yogananda no realizó realmente una

gira proselitista en México u otras partes de América Latina, su viaje sí promovió el establecimiento de oficinas de la SRF en diversos puntos hispanoamericanos. Vivekananda no hizo tal cosa. Otros personajes, sin embargo, sí pensaron sus viajes a Latinoamérica como giras promocionales.

Sin lugar a dudas, el personaje que parece haber sido una pieza crucial para la inseminación del yoga en los países hispanos del continente americano fue Serge Raynaud de la Ferrière. Interesado en metafísica y esoterismo, este francés en algún momento se convirtió en líder espiritual, un autoproclamado iluminado. Para propagar sus doctrinas, justo el año que India conquistaba su independencia, decidió dirigirse a Estados Unidos (ya hemos visto la importancia de este destino para la historia del yoga hacia el siglo XX).

Sin embargo, De la Ferrière no permaneció en aquel país, sino que terminó por trasladarse a Venezuela, donde fundó la Gran Fraternidad Universal (GFU). Se trataba de un grupo iniciático y esotérico, donde los adeptos (o "hermanos") podían ir poco a poco convirtiéndose en maestros. Así, el yoga de la GFU fue en sus inicios de naturaleza algo ocultista. De todos modos, el *maestre* máximo De la Ferrière escribió muchas obras que contribuyeron a difundir alguna idea de filosofías yóguicas, como fue el caso de *Yug, yoga y yoghismo,* obra de amplia circulación. Además, las sedes de la GFU suelen tener las puertas abiertas al público en general; las clases de yoga (ahora ya de carácter postural) están abiertas a todo mundo y desde hace décadas han sido una vía de difusión importante no sólo en Venezuela, sino en México, Argentina y otros países.

Adaluz de Lake, de origen nicaragüense, fue una pieza importante para la implementación del yoga en Centroamérica. Fue seguidora de las enseñanzas de la GFU y alrededor de la década de 1960 se mudó a Costa Rica. Allí, uno de sus estudiantes, Jorge Quirós, se convirtió en uno de los referentes centrales para la práctica de yoga, pues impartió clases en la Universidad de Costa Rica durante un cuarto de siglo. Más adelante, Javier Ortiz —discípulo de

Quirós— continuó su formación bajo el método de Hari Dass en Estados Unidos y regresó a Costa Rica para fundar un centro de yoga y terapias holísticas. La estela que dejó esta línea ha sido importante para la integración del yoga físico en varios países de América Central.

En Argentina, la difusión del yoga tuvo varios protagonistas entre los cuales también se cuenta la Sociedad Teosófica, la GFU, la Organización Sri Sathya Sai Baba, el movimiento Hare Krishna, la SRF y el Ramakrishna Ashrama, entre otros movimientos. Entre las personalidades destacadas podemos mencionar a Danais Winnycka, guía espiritual e integrante del grupo musical Arco Iris. Winnycka, hija de un abogado ucraniano que había transcurrido una temporada de su juventud en un monasterio tibetano, llegó a Argentina cuando niña junto a su familia, huyendo de la Segunda Guerra Mundial. En su juventud conoció a los que integrarían el legendario grupo musical Arco Iris y los instó a que vivieran en comunidad organizados bajo preceptos de vegetarianismo, práctica de yoga y abstinencia de relaciones sexuales, de drogas y alcohol. El estilo de vida llevado por el grupo les valió el apelativo "las amas de casa del rock" en el ambiente no poco hostil del rock argentino de la década de 1970. Pero logró difundir entre los jóvenes de esa época, y a lo largo de cuatro décadas, prácticas e ideas ligadas al yoga junto con su música inspiradora que fusiona el rock, el jazz y la música folk.

En la década de los ochenta, por otra parte, se radicó en Buenos Aires Indra Devi, actriz originaria de Letonia (entonces parte del Imperio ruso) que fue la primera discípula mujer de Krishnamacharya, padre del yoga postural moderno y también maestro de Pattabhi Jois y de B. K. S. Iyengar. Unos años después de su llegada al país, Indra Devi abrió su escuela de formación en yoga y transmitió durante veinticinco años sus enseñanzas aprendidas de Krishnamacharya, tarea que continúan en la actualidad sus discípulos en la misma fundación-escuela.

Regresaremos ahora a revisar la consolidación del yoga postural, por lo que retrocederemos en el tiempo y viajaremos a India.

CULTURA FÍSICA Y NACIONALISMO

Si Krishnamacharya y sus seguidores (que se presentarán más adelante) fueron fundamentales para impulsar el auge del yoga postural desde el sur de India, en el norte del subcontinente hubo otros actores que no pueden omitirse. Con ellos surgen temas que confieren a la historia del yoga un cariz de sumo interés.

Especialistas como Joseph Alter y Mark Singleton han explorado y demostrado que, en parte, los desarrollos de un yoga más físico deben mucho a una cultura generalizada de salud corporal, no sólo dentro de India, sino a escala mundial. Ya en la segunda mitad del siglo XIX había cobrado auge un entusiasmo por el atletismo, la gimnasia y disciplinas afines. De cierto modo, esto constituye también un terreno de germinación para la cultura del *fitness* contemporáneo, pues se trata de trayectorias paralelas. A grandes rasgos, dichas trayectorias difieren en la inclusión, o no, de un lenguaje (semi) religioso y ético.

El mencionado entusiasmo se desarrolló, sobre todo, en el Reino Unido y algunas partes de Europa, pero pronto se extendió a otras regiones. Hubo importantes exponentes de estas disciplinas en Prusia, Escandinavia o Alemania, por ejemplo. La idea que se constituyó en un impulso central de este entusiasmo fue la de forjar una masculinidad cristiana. El cuerpo del creyente debería ser sano, perfecto y fuerte. La fortaleza física, de algún modo, debería reflejar la de espíritu y carácter. Singleton y otros estudiosos han dedicado muchos trabajos a inspeccionar este interesante tópico.

Esta noción de masculinidad motivó la fundación en 1844 de la Young Men's Christian Association (YMCA), en Londres, que ahora tiene proporciones mundiales y con base en Suiza. Durante el periodo de las guerras mundiales, la YMCA contribuyó a entrenar soldados, aprovechando sus instalaciones y programas deportivos. Al margen de ello, tales programas fueron por lo general muy exitosos en todas las localidades donde se abrieron sucursales de la Y, como se le conoce coloquialmente. Sin embargo, resulta muy interesante que, entre los ideólogos europeos y británicos de

la cultura física, el yoga aún no figuraba como una de las posibles técnicas o disciplinas. Quizá en parte, ello respondía a las caracterizaciones negativas que en la época tenían los yoguis, sobre todo los hathayoguis. Recordemos que los administradores británicos, los misioneros, los teósofos y aun personalidades como Vivekananda desconfiaban del hatha y de los yoguis asociados a los ascetismos extremos y la taumaturgia.

La cultura física inspiró el fisiculturismo, que gozó de tremenda popularidad sobre todo para comienzos del siglo XX. Hubo figuras célebres que difundieron esta práctica en todo el orbe. Personalidades como el alemán Eugen Sandow no sólo se dedicaban a forjar un gran cuerpo muscular, sino a ofrecer presentaciones públicas donde exhibían sus logros corporales. Sandow viajó a Australia, Japón e India, entre otros países. Su visita a India fue exitosa y alimentó una creciente tendencia a construir un nacionalismo viril y fuerte. Un pueblo colonizado y que aspiraba a la libertad no podía mostrarse débil, sino que debía reclamar su autonomía, comenzando por el cultivo de la fortaleza física. El discurso imperialista había narrado al sujeto colonial como débil, dependiente, inmaduro y, a veces, salvaje. El nacionalismo físico suponía una manera de ir revirtiendo dichas concepciones. No todos los líderes de opinión compartieron esta visión, pero sí contó con muchos simpatizantes, por ejemplo, Sri Aurobindo, Rajaratna Manick Rao o Sarala Debi.

La construcción de un nacionalismo corporalmente fuerte iba de la mano de un creciente interés general por la salud. De este modo, hubo varias tentativas de desarrollar y promover técnicas terapéuticas de diversos tipos. En el cruce de estas tendencias participaron Shri Yogendra y Swami Kuvalayananda. Ambos se encargaron de presentar al hathayoga justo como un sistema indio de cura terapéutica a base de movimientos. Nótese que, a diferencia de lo que vimos con respecto de *āsana* en un capítulo anterior, aquí las posturas sí involucran movimiento.

Manibhai Haribhai Desai, mejor conocido como Shri Yogendra (1897-1989) vivió prácticamente a la par de Tirumalai

Krishnamacharya, a quien nos referiremos más adelante. Nacidos con un año de diferencia, ambos fallecieron el mismo año e infundieron de vitalidad al yoga corporal. Como sus pares en el sur de la península, Yogendra también puso un foco especial en las posturas corporales. Sus esfuerzos sirvieron para difundir la práctica de hathayoga en India y luego en Estados Unidos. A él se debe la creación del primer centro organizado de yoga en el mundo, que serviría de modelo para muchos otros, *The Yoga Institute*, comenzado en 1918 en la ciudad de Mumbai. Apenas un año después creó el Yoga Institute of America, cerca de Nueva York.

En esto, Yogendra fue un verdadero pionero, pues no sólo le interesaba desarrollar una forma de yoga abierta al pueblo indio, sino que lo visualizaba como un producto que podía exportarse. Parte de su éxito se explica porque él particularmente manifestaba de manera clara y directa que los beneficios del yoga podían ser recogidos por un público nacional y que no eran exclusivos de renunciantes y ermitaños. En otras palabras: no favoreció las ideas místicas y esotéricas que comúnmente se asociaban a los yoguis misteriosos (o "siniestros", como los llama David White en un ameno estudio), sino que acercó la práctica al público en general. Y ese acercamiento es justo el que impera en la gran mayoría (cuando no todos) de los estilos de yoga en el mundo moderno. (Vivekananda también rechazaba el aura misteriosa del yoga, y con ello pensaba particularmente en hathayoguis y tántricos.)

Swami Kuvalayananda (1883-1966) nació en el estado de Gujarat (igual que Yogendra), con el nombre de Jagannatha Ganesa Gune. De joven había simpatizado con las ideas revolucionarias de Aurobindo. En parte por eso es que la proyección del yoga, en la óptica de Kuvalayananda, estaba en sintonía con la idea de educación física, y que ésta llegara a las grandes masas. Es decir que no confería especial importancia a la renuncia, aunque no negaba los beneficios de ciertos votos ascéticos, como el celibato, que practicó casi toda su vida. Su labor educativa dio paso a la fundación de la revista *Yoga Mimamsa,* publicación del también suyo Kaivalyadhama Health and Yoga Research Center, abierto en 1924.

Además de enfocarse en instruir acerca de yoga y ayurveda, en combinación con la medicina moderna, el Centro también ofrece estudios de pregrado y diplomas varios, y publica libros especializados sobre yoga, como una reputada edición crítica del *Gorakśaśataka*, un texto clásico de hathayoga.

AUGE EN LA MODERNIDAD: EL YOGA POSTURAL

Probablemente el capítulo más importante del yoga físico en la historia reciente es el que se refiere a Tirumalai Krishnamacharya (1888-1989). No sería exagerado equiparar su envergadura a la de Patañjali o Vivekananda. Así como estos dos personajes asentaron las bases para una filosofía clásica (Patañjali) y una versión modernizada y ecléctica (Vivekananda), Krishnamacharya fue el artífice del yoga que impera en la gran mayoría de gimnasios y estudios de yoga en el mundo contemporáneo. Su aporte tiene que ver sobre todo con las posturas: la mayor parte de las posiciones y secuencias que se practican hoy en día se derivan de modelos que él desarrolló, más que de los *āsana* descritos en la literatura hathayóguica tradicional. Aunque hubo otros agentes importantes para la configuración de este renacimiento yóguico, bien puede considerarse a Krishnamacharya como el forjador del yoga postural.

Desde luego, como ha sido *leitmotif* en India, ni Krishnamacharya ni la larga lista de antecesores suyos decían estar innovando. Más bien, aseguraban que sus técnicas y enseñanzas provenían de una larga tradición india, que por lo general se asocia a la cultura sánscrita, los Vedas, el *Yogasūtra* y la *Bhagavadgītā*. Así, Krishnamacharya decía que todas sus enseñanzas y métodos provenían, en primer lugar, de la obra de Patañjali y, en segundo lugar, de un tal *Yogarahasya* ("El secreto del yoga"), una obra atribuida al mítico Nathamuni. Realmente es difícil trazar de manera clara una trayectoria biográfica e intelectual de Krishnamacharya, puesto que la información disponible nos llega sobre todo de las biografías que

escribieron T.K.V. Desikachar y Kaustubh Desikachar (hijo y nieto respectivamente, además de haber sido discípulos de aquél). Como es de esperarse, estas biografías desafían la comprobación y a veces la lógica. La figura de Krishnamacharya emerge allí como un personaje grandioso, un recitador fabuloso, con poderes curativos y un conocimiento profundo e inigualable de la literatura y filosofía sánscritas: el diseño de un personaje como éste se apoya evidentemente en un periodo de estudio que él habría realizado en la sagrada ciudad de Kashi (Benarés) y un largo entrenamiento bajo la tutela de un fabuloso yogui asceta en la cordillera de los Himalayas, todo ello arropado por cronologías contradictorias. Las biografías adoptan tintes hagiográficos y dicen más acerca del hálito devocional y congregacional, que de hechos históricos. Varios elementos en ésta y otras biografías de preceptores modernos continúan siendo motivos legendarios como los que se vieron en el capítulo 4.

Para hechos históricos que sí podemos comprobar y que fueron decisivos en la carrera de Krishnamacharya y, a la postre, en la historia del yoga moderno, debemos detenernos en las décadas de 1920 y 1930. En ese periodo, Krishna Raja Wadiyar IV, entonces rey de Mysore en el estado sureño de Karnataka, entró en contacto con Krishnamacharya. Las crónicas cuentan que el monarca quedó maravillado con las dotes terapéuticas del joven y que terminó por invitar al yogui al palacio de Mysore. Allí, Krishnamacharya se convirtió en instructor de la familia real durante varios años; incluso llegó a fungir como consejero. El rey patrocinó no sólo las clases particulares y las presentaciones públicas, sino los estudios y las diversas publicaciones en materia de yoga. Al fallecer Krishna Wadiyar IV, el patronazgo decreció considerablemente y el yogui terminó por dirigirse primero a Bangalore y luego a Madrás, donde se asentó y comenzó a recibir cada vez más adeptos y estudiantes.

Algunos especialistas han reparado en el hecho de que las primeras obras que compuso Krishnamacharya, en lengua telugu, no incluyen ninguna referencia concreta al *Yogasūtra*. Antes bien: todo parece indicar que el concepto que Krishnamacharya tenía de un yoga óctuple no se derivaba directamente de Patañjali, sino

del *Yoga-yājñavalkya*, un texto escrito entre los siglos X-XIV. La prueba es que el tipo de vocabulario que utilizaba no figura en el *Yogasūtra* y más bien coincide con las tradiciones vedánticas del no dualismo calificado, una escuela filosófica fuertemente asociada al vaishnavismo.

Pese al énfasis que Krishnamacharya y sus seguidores confirieron posteriormente a Patañjali, sus enseñanzas hacen hincapié en la recitación del *Yogasūtra* para acompañar el ejercicio postural, más que en el estudio del antiguo texto sánscrito. Si uno atiende con cuidado las enseñanzas, se puede advertir que Krishnamacharya otorga mucho mayor peso al poder del sonido que al significado de las palabras; de allí la importancia de la recitación (que no de la comprensión y análisis). En realidad, incorporar dentro del discurso de este yogui telugu a Patañjali (algo que, reiteramos, no sucedió al inicio de su carrera) fue una manera de construir y conservar un linaje y una conexión con el pasado. Esta idea de herencia y transmisión se reforzó en las biografías, donde se nos cuenta que en sus años jóvenes Krishnamacharya recibió la revelación de que él era un descendiente del reputado Nathamuni, mencionado antes.

De esta manera, la figura de Krishnamacharya se fue depurando hasta hacer de él un maestro análogo a los de antaño. Su influencia depende tanto de su personalidad como del aura que confeccionaron sus biógrafos, además de algunos textos relevantes, a saber, el *Yogamakaranda*, el *Yogasanagalu*, el *Yogarahasya* y el *Yogavallī*, aparte de un sinfín de publicaciones en inglés. El *Yogamakaranda* y los otros títulos mencionados se escribieron en lenguas del sur de India, lo que revela que originalmente Krishnamacharya orientaba su yoga a una población autóctona. No estaba entre sus intereses divulgar el yoga fuera de India ni contaba con los recursos necesarios para hacerlo en esos primeros años. Un creciente interés motivaría eventualmente la producción de material en lengua inglesa, idioma que no aprendería sino hasta mucho tiempo después.

La labor de Krishnamacharya no puede subestimarse. Su impacto fue tremendo y, a través de sus estudiantes, su visión del

yoga terminó por convertirse en *mainstream*, independientemente de las varias transformaciones y adaptaciones a las que estuvo sujeto. Como con Yogendra y Kuvalayananda, el acercamiento de Krishnamacharya al yoga supone un cambio fluido entre postura y postura, lo que implica cierto movimiento y no estatismo. Así, su herencia gozó de una expansión importante a través de T.K.V. Desikachar, Kaustubh Desikachar, Pattabhi Jois, Indra Devi y otros. En 1976, T.K.V. Desikachar (hijo de Krishnamacharya) fundó el Krishnamacharya Yoga Mandiram, una clínica enfocada en yoga terapéutico, con operaciones en la India. Con el objeto de proyectar las actividades allende las fronteras nacionales, treinta años más tarde se creó la Krishnamacharya Healing and Yoga Foundation, bajo la dirección de Kausthub Desikachar, a su vez hijo de T.K.V. Desikachar. Desde allí, velan por la ahora marca registrada de Viniyoga, el estilo desarrollado por la figura tutelar.

El papel que desempeñaron otros dos de los discípulos de Krishnamacharya fue decisivo en la propagación del yoga postural. Por un lado, Pattabhi Jois desarrolló un estilo vinyasa ideado para el ashtanga yoga. Nacido en el estado de Karnataka, Jois se convirtió en discípulo de Krishnamacharya hacia 1927 (aunque Iyengar señalaba que Jois no estaba entre los estudiantes más asiduos y dedicados); alrededor de diez años más tarde se convirtió en instructor de yoga, en algún momento también auspiciado por el *mahārājā* de Mysore. Jois decía derivar su enfoque de un texto de dudosa existencia, el *Yoga korunta,* un texto que Krishnamacharya supuestamente había hallado en los primeros años del siglo XX, pero del cual no existe ningún manuscrito. Además, Jois estableció su propia asociación, el Ashtanga Yoga Institute, encargada de formar y certificar a los instructores de este estilo.

La otra persona que representa un interesantísimo caso es Indra Devi, mencionada anteriormente. A diferencia de los otros simpatizantes y seguidores de Krishnamacharya, Devi era mujer y extranjera. Esto resultaba inaudito para las primeras décadas del siglo XX. De hecho, el rey de Mysore tuvo que interceder ante Krishnamacharya para que la aceptara como estudiante. Nacida

en Riga, Letonia, las lecturas que Eugenie Peterson hizo de la obra de Tagore y los libros de William A. Atkinson, autonombrado Yogi Ramacharaka, terminaron motivándola para embarcarse hacia la India. Tras su periodo de entrenamiento en Mysore, viajó a otros países, en donde ella misma fungió como instructora. Así, estuvo en China, Estados Unidos, México y Argentina, donde falleció en 2002. Como otros instructores del yoga moderno, Devi tuvo entre sus estudiantes a varias personalidades del arte y la farándula, sobre todo de Estados Unidos. Esto sirvió para incrementar la popularidad del yoga.

LOS INICIOS DE UNA MARCA

Uno de los rasgos distintivos del yoga en la época contemporánea es que se trasmite como una marca. No cuesta mucho trabajo atestiguar que existen diversos productos yóguicos, todos identificados con una personalidad propia. Se trata de marcas que se comercializan en lo que varios especialistas identifican como el gran "mercado espiritual" de la era moderna. En éste, uno puede encontrar enorme variedad de ofertas: budismos, meditaciones, baños rituales, cánticos místicos, yogas…

No se trata aquí de acusar personajes ni de desestimar tal o cual estilo. Más bien, el propósito es entender todos estos desarrollos a partir de sus contextos actuales. Estos contextos miran hacia el pasado, en búsqueda de una tradición que pueda servir de anclaje, pero funcionan en el mundo a partir de una lógica comercial propia del presente, que ha afectado toda clase de fenómenos, no sólo el yoga y las religiones. Si algo define a las sociedades contemporáneas es que son parte de una sociedad de consumo. Para Andrea Jain, lo que determina el mundo del yoga en la actualidad es la lógica del neoliberalismo, un argumento que no carece de razón pero que tampoco lo explica todo.

Anya Foxen señala que se puede identificar al Yogoda de Yogananda como una de las primeras apariciones de una marca

yóguica. Es posible que haya servido como modelo de muchas otras tentativas de patente. Para entender mejor la construcción del yoga como una marca, tal vez lo más conveniente sea reparar en dos personajes paradigmáticos y fundacionales: B.K.S. Iyengar y Swami Muktananda. Ya varios especialistas, como Andrea Jain, han dedicado numerosas páginas a escrutar estos interesantes casos. Ambos personajes sirven para identificar el inicio de dos marcas: una postural (Iyengar Yoga) y una soteriológica (Siddha Yoga). Ninguno de estos yogas existía antes de que las personas mencionadas los propusieran. Ambas, sin embargo, recogen enseñanzas que recibieron de algún preceptor. Y los dos, al ofrecer su camino o método, le pusieron un nombre nuevo.

Nacido en Karnataka, Krishna Rai se hizo seguidor de un asceta de nombre Bhagavan Nityananda a la edad de quince años. Sin embargo, fue muchos años después, en 1947, cuando recibió la iniciación que verdaderamente lo convertiría en un líder espiritual, ahora con el nombre de Muktananda. Nueve años más tarde, bajo las instrucciones de Nityananda, Swami Muktananda fundó un *ashram* en Ganeshpuri, a unos 80 kilómetros de Mumbai. De esta manera surgió Siddha Yoga, ahora como un nombre propio que designaba un camino caracterizado por los rituales masivos de iniciación, o "intensivos", donde los discípulos recibían la gracia del gurú en un acto llamado *shaktipat* (*śaktipata*). Para la década de 1970, Muktananda ya estaba realizando iniciaciones en suelo norteamericano, donde estableció una orden.

La filosofía detrás de Siddha Yoga abreva de varias fuentes: las enseñanzas que Muktananda dice haber recibido de su maestro Nityananda, elementos del shivaísmo de Cachemira y algo de filosofía vedanta. Además, existe un componente devocional muy fuerte. La reverencia a la figura del gurú es crucial y fundamental, pues de otra manera no podría surtir efecto el ritual del *shaktipat*. La práctica devocional está además nutrida de tradiciones regionales del estado de Maharashtra, en especial del Vārkarī Panth. Aunque varios de los centros SYDA cuentan o han contado con espacios para la práctica de yoga (particularmente de hatha), éste

no es un componente que opaque a los otros. Los centros de Siddha Yoga —dentro y fuera de India— semejan más los centros de retiro occidentales que monasterios indios autóctonos. Esto habla de las estrategias para construir la marca y la identidad de la fundación SYDA, encargada de administrar, preservar y difundir las enseñanzas y actividades de Siddha Yoga.

No puede ser casualidad que de manera más o menos coetánea, otro personaje también comenzara a desarrollar una versión muy personal del yoga. Nacido en Maharashtra, Bellur Krishnamachar Sundararaja Iyengar comenzó su formación, como Muktananda, a la edad de quince años. Iyengar recibió entrenamiento de su cuñado, Tirumalai Krishnamacharya, el "padre del yoga moderno". Ambos participaron de las presentaciones e instrucción de yoga en el palacio de Mysore. No olvidemos que en ese mismo entorno estaba Pattabhi Jois, quien también creó un estilo y marca propia.

A medida que fue perfeccionado su destreza en el yoga postural que enseñaba Krishnamacharya, Iyengar también comenzó a idear maneras de facilitar la práctica. Ello derivó en la creación de un estilo propio, el cual se caracteriza por la utilería de apoyo, como cojines, bloques o cinturones, todo lo cual permite lograr estabilidad y flexibilidad a los practicantes. Esto era una seña distintiva y, desde luego, terminó por convertirse en una marca reconocible: Iyengar Yoga. Iyengar y otros condiscípulos, más que su maestro Krishnamacharya, desempeñaron un papel más decisivo en la propagación del yoga postural a nivel mundial. Entre su larga lista de adeptos se cuentan grandes personalidades, como Jiddu Krishnamurti, Aldous Huxley, Mira Nair y Yehudi Menuhin, lo cual ayudó a proyectar con mucha fuerza su personalidad y estilo de yoga en círculos de mucha influencia en el mundo cultural, social y económico de Estados Unidos y Europa.

Iyengar publicó varios títulos, pero el primero, *La luz sobre el yoga*, ha sido un éxito rotundo; el número de reediciones y reimpresiones es difícil de contabilizar. El último libro, *El corazón de los Yoga Sutras*, apareció en 2012, dos años antes de su deceso. Aunque

su estilo ahora compite con una oferta enorme de yogas, sigue vigente, en buena medida, gracias a los esfuerzos del Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute, en Pune, que se encarga de ofrecer entrenamientos en Iyengar Yoga y de auspiciar investigaciones *ad hoc*.

El éxito de estas dos marcas es innegable. Ello no demerita los beneficios que ambas han ofrecido a una gran cantidad de personas a lo largo de los años. Al mismo tiempo, uno de sus legados es haber inaugurado la carrera comercial de los yogas, en un mercado internacional cada vez más grande y competitivo.

La continuación y explotación exitosa del yoga como una marca comercial se tradujo en la Anusara School of Hatha Yoga (ASHY). Este estilo fue fundado oficialmente en 1997 por John Friend, pero se desarrolló a partir de su entrenamiento en Iyengar Yoga. La parte teórica (o filosófica, si se quiere) se apoya muy fuertemente en la obra de algunos académicos-practicantes dedicados a estudiar tantra, yoga y temas afines: Douglas Brooks, Paul Müller-Ortega, Bill Mahony, Hareesh Wallis y el español Carlos Pomeda, por ejemplo, quienes en algún momento fueron discípulos de Gurumayi Chidvilasananda, de Siddha Yoga. Como compañía, Anusara ha sido sumamente exitoso, pese a algunos problemas que ha tenido que enfrentar en los últimos años. Para convertirse en instructor de anusara yoga, es indispensable contar con los certificados que sólo la marca puede emitir. *Anusara* quiere decir "uso, costumbre; estado natural de algo", pero Friend más bien manufacturó una aproximación completamente occidental hacia el yoga. No debemos perder de vista la elección de una palabra sánscrita para nombrar su marca, independientemente de que Friend fuera o no conocedor de esta lengua. Esta tendencia habrá de continuarse en la mayoría de escuelas y estilos modernos y contemporáneos, pues de cierto modo ello refuerza los valores explotables de una marca y, al mismo tiempo, sugiere una asociación con una tradición india o asiática, por lo general imaginada o ficcionalizada.

ESTILOS (POS)MODERNOS

A estas alturas, el lector ya debe tener la certeza de que el yoga es por naturaleza un tronco de perpetua ramificación. A lo largo de la historia le han brotado numerosas ramas, algunas de las cuales se han bifurcado de nuevo. Puesto que se trata de un proceso continuo, cada vez existen más expresiones y marcas. Sería virtualmente imposible dar cuenta de todas. Por ello, sólo mencionaremos algunas.

Durante varias décadas del siglo XX y parte del XXI, el kundalini yoga ha sido uno de los estilos con cierta popularidad. Aunque el nombre de la escuela remite al simbolismo del hathayoga y la terminología del shaktismo, en realidad se trata de un desarrollo del siglo XX, el cual se popularizó sobre todo a partir de la década de 1960. El gurú que expuso y difundió esta escuela fue Harbhajan Singh Khalsa (mejor conocido por su nombre espiritual, Yogi Bhajan), un sikh del estado de Punjab, en India. Yogi Bhajan, llevó su forma de yoga a Estados Unidos, que ya se había estado convirtiendo en uno de los principales receptores —y transmisores— de las nuevas modalidades de las religiosidades y prácticas de Asia. Para asegurar la transmisión de su estilo, Yogi Bhajan estableció la Organización Saludable, Feliz y Sagrada (Health, Happy, Holy Organisation), conocida como 3HO.

Los adherentes de la 3HO se caracterizan por vestir turbantes blancos, adoptar una dieta vegetariana, practicar meditación y kundalini yoga. Formalmente, ellos se reconocen como sikhs, aunque la comunidad sikh en India no necesariamente los considera de este modo. Esta forma de yoga sobre todo se enfoca en una meditación focalizada en ciertas zonas del cuerpo (que coinciden con los seis chakras), a fin de activar la fuerza de una energía sutil que se llama *kuṇḍalinī* (tema que ya desarrollamos en el capítulo 5). De acuerdo con los principios de sus maestros, el kundalini yoga busca lograr una transformación espiritual y fomentar una sensación de unidad.

Muchos estilos (pos)modernos llevan en su apelativo el nombre de su creador más la palabra yoga. Tal es el caso de Bikram

Yoga. Nacido en Calcuta y ahora radicado en Estados Unidos, Bikram Choudhury desarrolló a inicios de los años setenta un estilo de yoga caliente, en el cual las clases tienen lugar en cuartos con temperaturas que oscilan entre los 35 ºC y los 42 ºC. Esto, aunado a la intensidad de los ejercicios, produce una profusa sudoración. El programa de las sesiones siempre se ajusta a una secuencia de veintiséis posturas. El nombre del estilo es claramente una marca comercial. Así, nadie puede realizar, difundir o impartir sesiones de este estilo sin la autorización de Choudhury y el pago por la instrucción; ello faculta al individuo en cuestión a recibir la certificación necesaria y el permiso para abrir un estudio o centro, que deberá llevar el nombre de Bikram Yoga.

Otro ejemplo reciente es Forrest Yoga, desarrollado por Ana Forrest a inicios de la década de 1980. Forrest derivó su estilo a partir de su formación en Shivananda Yoga, pero también incorporó técnicas de ashtanga vinyasa y aun de Iyengar Yoga. Esta forma pone especial énfasis en mantener prolongadamente distintas posturas, muchas de ellas de pie. Expresamente inventó posturas nuevas. Como en el caso de Bikram Yoga, Forrest Yoga también realiza sus sesiones en habitaciones calientes. Además, recurre —como la mayoría de escuelas en la actualidad— a la serie de posturas y movimientos conocida como "saludos al sol". Su creadora lo presenta con fines curativos.

Tanto los estilos Bikram como Forrest pertenecen a lo que comúnmente se denomina "Yoga caliente" (*Hot Yoga*), pues ponen un especial énfasis en a la temperatura y la sudoración. Un estilo contrastante es el Yin Yoga, desarrollado en los años setenta por Paulie Zink, instructor de taoísmo y artes marciales. El nombre se deriva de los conceptos de *yin* y *yang*, fundamentales en la filosofía taoísta. El Yin Yoga se caracteriza por su ritmo lento y por no exigir demasiado esfuerzo físico.

Puesto que el yoga se asocia con la buena salud, no es de extrañar que se hayan elaborado formas dirigidas a sectores muy particulares de la población. El yoga restaurativo está pensado principalmente para personas que padecen algún tipo de afección física o

emotiva. Para paliarlas, se basa en una dinámica suave de posturas y respiración que induce una relajación profunda. Liberar la tensión es crucial para esta forma. Relacionado con éste, se encuentra el yoga prenatal, dedicado exclusivamente a mujeres embarazadas. También se apoya en secuencias suaves y tiene como objetivo disminuir las molestias propias de la gestación y las depresiones durante el embarazo. Sus técnicas posturales y respiratorias buscan disminuir el tono muscular. Además de propiciar mejores ciclos de sueño y reposo, el yoga prenatal también afirma estrechar el vínculo entre la madre y el bebé.

Dos formas diferentes, pero similares entre sí, son el acroyoga y el aeroyoga. El acroyoga combina *āsana* con acrobacia y masaje tailandés. Debido a que la idea es realizar posturas acrobáticas en elevación, se requiere por lo general de la participación en parejas, de modo que una de las personas se recueste en el suelo (la "base") y sirva de apoyo para la segunda persona (el "volador"), quien se eleva y ejecuta las diversas posiciones en secuencias o *flows*. Una tercera persona (el "observador" o "guardián") vigila que los movimientos se ejecuten correctamente y velará por la seguridad de los participantes. Por su parte, el aeroyoga o yoga aéreo también supone la realización de ejercicios en suspensión, pero se apoya en el uso de hamacas, columpios o poleas para poder realizar *āsana,* una metodología sin duda inspirada por el yoga de Iyengar. Estos dos estilos son más bien recientes. Ninguno utiliza una palabra sánscrita (además de *yoga*, claro está) para denominarse ni hacen demasiado énfasis en la noción de linaje. Cada vez gozan de mayor popularidad en Iberoamérica y el resto del mundo.

A mediados de 1984, Sharon Gannon y David Life desarrollaron la marca Jivamukti Yoga. Nutrido de aspectos de hatha y de vinyasa, este estilo se caracteriza por una marcada tendencia hacia el activismo social. Como muchos de los estilos contemporáneos, recurre a las posturas corporales, pero a veces también incorpora la música. La actitud e involucramiento con la sociedad y el medio ambiente se apoya en la práctica del vegetarianismo y la defensa de los derechos de los animales. El aspecto filosófico de Jivamukti

Yoga no se centra tanto en el estudio de la filosofía patañjálica (que, sin embargo, permanece en el fondo a manera de referente), como sí en la reflexión sobre las difíciles situaciones sociales del mundo contemporáneo. Promueve formas activas de influir en los cambios sociales.

Otra variedad muy reciente es Naam Yoga, desarrollada apenas en 2006 por Joseph Michael Levry, una persona interesada en misticismo, cábala, tradición rosacrucina y originalmente atraído al hathayoga. Su marca combina elementos de diferentes tradiciones, como símbolos de la cábala, cánticos de la India y técnicas de sanación alternativa. Hace énfasis en la autosanación (sobre todo mediante cánticos y música), a partir de las enseñanzas que Levry dice haber recibido de su gurú, Baba Virsa Singh Ji, durante un viaje a India. Esta forma de yoga, sin embargo, no tiene ninguna vinculación con el Naam Yog Sadhana Mandir, un templo ubicado en la ciudad india de Mathura, y que está vinculado con la tradición *sant*, especialmente con Tulsidas Maharaj (conocido por sus seguidores como Jai Gurudev), un líder político y religioso activo durante la década de 1970. La motivación explícita de Naam Yoga es la de conjuntar la espiritualidad de Oriente con la de Occidente para fomentar el bienestar y la paz. Para ello, adopta algo que llama "Shakti naam yoga", una técnica que permite expandir la energía de la mente. Además de su base en Estados Unidos, hay algunas sucursales en Europa y en Argentina, Brasil, México y Venezuela. "Naam" evoca una voz india (*nāman*) que quiere decir "nombre" y, en ciertos contextos, "palabra".

En la década de 1990, como parte de las innovaciones de los yogas benéficos, surgió el Yoga de la risa, o Laughter Yoga. Como el nombre lo indica, básicamente se enfoca en producir la risa y sostenerla de manera prolongada, en aras de propiciar una sensación de bienestar y contento. Sus tres objetivos son: la salud, la felicidad y la paz mundial. Para producir la risa, los adeptos recurren a miradas fijas, chistes, ademanes, etcétera. Al inicio de las sesiones, se realizan una serie de calentamientos, pero no se trata de un yoga postural. Su momento de apogeo parece haber pasado, quizá

en parte debido a la mayor demanda que hay por las variedades corporales, si bien todavía tiene actividad Laughter Yoga International, la organización encargada de difundir esta práctica.

La poca ortodoxia —por así decirlo— del Yoga de la risa es indicador de la creación de expresiones cada vez más innovadoras, pero también cuestionadas. Tal es el caso del Yoga con perros, o Doga (combinación de las voces *yoga* y *dog*, "perro" en inglés), inventado en Estados Unidos. Es un estilo postural, con énfasis en los estiramientos. Involucra la participación de mascotas, particularmente de perros; exige un entrenamiento dedicado y sistemático para que los animales realicen los ejercicios de estiramiento al mismo tiempo que las personas. Busca producir relajación en humano y animal, además de fortalecer el vínculo afectivo entre ambos. Sobra decir que no deriva de ninguna práctica antigua. Sin duda inspirados en esta corriente, se han desarrollado el Yoga con cabras y el Yoga con corderos (Goat Yoga y Sheep Yoga, respectivamente). Pretenden combatir el estrés laboral y citadino mediante terapias posturales en granjas y en compañía de estos animales. Desde luego, para muchos practicantes estas tres formas resultan sospechosas.

Entre las últimas invenciones heterodoxas, podemos señalar la que se desarrolló recientemente en Alemania: Bier Yoga. En efecto, se trata de sesiones posturales que intercalan *āsana*, respiración y tragos de cerveza. Bier o Beer Yoga se expandió rápidamente a Australia y Tailandia. Aunque los instructores alegan que no se trata de una broma, los detractores evidentemente opinan lo contrario.

7
SOCIEDAD Y POLÍTICA

Para entender qué lugar puede ocupar la sociedad y la política en el universo del yoga, no debemos dejar de lado muchos de los otros aspectos que se han presentado en capítulos previos de este libro. El yogui, como personaje pleno de poderes, se sitúa de alguna manera en el centro del mundo y desde allí controla diversas energías sutiles, espirituales y sociales. Digamos que, figurativamente, el mundo es una especie de laboratorio alquímico donde el yogui desempeña distintas funciones. Se yergue, así, como taumaturgo, pero también como líder; como asceta, y al mismo tiempo como consejero; como devoto y poeta, y también como competidor por limosnas y patrocinios reales.

En este contexto, por "sociedad" no sólo debemos entender el conjunto de personas que forman parte de un tipo de agrupación civil, supeditado a algún tipo de gobierno. Aquí se refiere también a comunidades de grupos religiosos y ascéticos de distinta índole, así como agrupaciones corporativas. No era extraño que un yogui o *siddha* entrara en contacto con miembros de otras órdenes religiosas (como tampoco es extraño atestiguar en la actualidad que alguien recurra simultáneamente a hathayoga, terapia reiki, meditación budista y mandalas tibetanos). En particular, era relativamente común durante buena parte del medioevo indio y de la edad premoderna que renunciantes y ascetas de orientaciones religiosas diferentes coincidieran en centros de enseñanza, donde era posible profundizar en la práctica de complicadas técnicas de austeridades, o aprender fórmulas mágicas o místicas especiales (mantras), o recibir alguna iniciación importante y esotérica. En centros de esta índole coincidían budistas, jainas, seguidores de Shiva,

devotos de la Diosa, etcétera. Además, en lugares de peregrinación y plazas públicas convergían yoguis bardos, santones, poetas místicos, fakires sufíes, entre otros.

Paralelamente, la configuración de linajes constituía una tentativa fundamental para legitimar prácticas o escuelas y para la construcción de una identidad comunitaria particular. Esto ha significado maneras muy variadas de negociar las filiaciones parcialmente tántricas y deslindarse de métodos transgresores y polémicos. En el corazón de todo esto, encontramos un esfuerzo por perfilar una clara identidad de una comunidad yóguica, si bien la realidad nos muestra una pléyade de comunidades e identidades.

En otro capítulo ya se ha ofrecido un panorama de la interesante retroalimentación entre sufíes y yoguis, sobre todo en torno de diversas técnicas asociadas al hathayoga. Ello forma una parte importante de la interacción social y cultural en la India medieval y premoderna. Este capítulo ofrece una perspectiva más amplia, así como una breve mirada a algunas polémicas en torno del yoga, pues ello representa un impacto en distintos sectores de la sociedad. El capítulo terminará por brindar un balance del yoga en el momento actual.

(PSEUDO)REFORMISTAS TÁNTRICOS

El lugar más apropiado para situar a los yoguis, en particular de la corriente nath, es la vertiente tántrica del shaivismo, cuya relación directa con el shaktismo tántrico estriba en el papel de Matsyendranātha, fundador legendario del kaulismo. Cierto aspecto de devoción a la Diosa no está ausente en textos tardíos, como el *Gorakṣa-siddhānta-saṃgraha* (entre el siglo XVII y XVIII), donde se incluyen alabanzas o panegíricos a la diosa Lalita. Existen además historias que relacionan a los nath-yoguis con la diosa Jvālāmukhī. De hecho, en los murales de la biblioteca del templo de Gorakhpur, uno de los frescos muestra a Gorakh recibiendo la gracia divina de Jvālā, quien se encuentra en un altar de fuego

sagrado. La orden de los nath-yoguis, empero, no cuenta con textos que porten en el título ninguna de las nomenclaturas típicamente tántricas (*tantra, āgama,* etcétera) y, sin embargo, la secta heredó del mundo tántrico símbolos y léxico.

La corriente de los nath-yoguis surgió a partir de la antigua tradición de siddhas, quienes eran en su mayoría yoguis y realizaban una gran variedad de ritos (budistas, tántricos, shaktas, chamánicos, etcétera). Sin embargo, el Nāth Panth no es estrictamente tántrico: sus textos no pertenecen a la clasificación de *āgamas*, aunque —hasta cierto grado— su imaginario, sus precedentes e incluso el léxico, sí. Además, el deslindamiento con el tantra no ha impedido que se relacione al Nāth Panth con conductas extremas; esta relación muestra también una afinidad teológica no sólo con el mundo del tantra, sino con otras corrientes religiosas, en particular aquellas que preconizan una devoción que se apoya en ideas no dualistas.

Es indudable que la corriente de los naths está hermanada con algunas corrientes tántricas y con movimientos devocionales del periodo medieval, y ello revela que el hathayoga retoma varios elementos de la ideología tántrica. Si los naths deben su imaginario religioso a las escuelas tántricas que los precedieron, este imaginario fue más tarde heredado por los poetas santos conocidos como *sant nirguṇī,* sobre los que volveremos un poco más adelante.

No se debe olvidar que el Nāth Panth no sólo es una escuela fundada por Gorakh (un personaje legendario), sino una tradición que se remonta hasta la figura de Matsyendra (personaje incluso más mítico que legendario) y acaso incluso hasta la extinta orden de los *kāpālika*. Si bien Gorakh popularizó y consolidó la práctica del hathayoga, ya Matsyendra había difundido ciertos términos en textos como el *Kaula-jñāna-nirṇaya* y el *Akulavīra-tantra*. El hecho de que los naths cuenten con un fundador —más o menos histórico— y con un linaje —más o menos verosímil— hace que dejen de ser una mera secta tántrica más para convertirse en un verdadero camino (*panth*), un linaje o tradición (*sampradāya*) con identidad propia. Los nath-yoguis profesan una marcada

devoción dirigida al gurú fundador (Gorakh) y no sólo a divinidades (si bien en principio se reconocen como shaivas y Gorakh se ha tomado por encarnación del dios Shiva). Aun así, en la actualidad han adoptado los modos de adoración practicados por la comunidad hindú en general: ofrendas y cánticos a diversos personajes del panteón hindú como Kāla Bhairava, Hanumān, Kālī, Jvālādevī, etcétera.

Las diversas listas onomásticas muestran una falta de carácter institucional, pero evidencian distintas tendencias dentro del *panth*, como la de relacionarse con ciertas tradiciones vaishnavas (Dattātreya, los nueve Nārāyaṇas). Esto es también palpable en los cuentos (Matsyendra, Gorakh y Gahinī figuran en algunas versiones como avatares de algunos de los nueve Nārāyaṇas). De algún modo, la corriente de los naths ha estado oscilando entre cultos tántricos (hindúes y budistas) y religiosidades menos transgresoras, al menos desde un punto de vista ritual. Lo que sí parece ser una preocupación común es ofrecer una línea de descendencia que se remonte a personajes (relativamente) históricos. Estos personajes, que supuestamente debieron haber vivido, se convirtieron no sólo en figuras de veneración, sino en los preceptores espirituales de la orden. Paralelamente, varios de ellos se convirtieron en fundadores de subsectas dentro de la grey nath.

La consolidación de un *sampradāya* (descendencia) en torno de un gurú es una característica particularmente propia de los movimientos de la tradición *sant*, más que de las escuelas tántricas. Si bien algunas escuelas tántricas recuerdan el nombre del gurú fundador o eminente (lo hace Abhinavagupta en su *Tantrāloka*), la línea de transmisión no suele ser tan importante. Por otro lado, las insistencias de la figura del gurú en las órdenes o cofradías del siglo XII —incluyendo desde luego a los sufíes— en adelante son importantes no sólo porque generan un nuevo camino, sino porque, de algún modo, demuestran un rechazo más o menos abierto hacia ciertas tendencias tántricas. A través de las leyendas naths, Gorakh ataca formas de religiosidad tántrica, aunque algunas de sus prácticas no hayan estado del todo ausentes a lo largo de la historia nath.

Cabe preguntarse si acaso la figura de Matsyendra no es más bien puramente mítica, un punto de referencia religioso al cual se han ligado varias tradiciones (Abhinava, los naths, los *vārkarī*, los *vajrayānī*, etcétera), de manera que Gorakh (acaso un personaje histórico) se habría vinculado con Matsyendra tanto para establecer un linaje espiritual reconocido, como también para, al mismo tiempo, asentar su superioridad sobre escuelas predecesoras y a partir de fines más o menos sectarios.

El renombrado especialista David G. White habla de un fenómeno de "gorakhnathización" que ha estado en proceso desde hace algún tiempo. Por medio de éste, poco a poco habría tenido lugar la incorporación, filiación de o vinculación con monasterios antes desvinculados (como Kadri), de linajes (como el Vairāg Panth) y de órdenes completas (*Kāpālika*, *Pāśupata*) que al final habrían contribuido a la creación del Nāth Panth como un todo. Los naths no surgen de la nada, sino que son herederos tanto de tradiciones previas como coetáneas. Debemos concebir a los *nāth-siddha* como el producto de la amalgama de diversos grupos shaivas denominados genéricamente *nāths* (*pāśupatas, kāpālikas, śāktas*), por un lado, y grupos de *siddha* (*māheśvaras siddha*, *rasa siddha*, *sittar* tamiles y *siddhācārya* budistas), por el otro. Además, otros grupos también habrían participado eventualmente de esta amalgama: el Vaiṣṇava Avadhūta Sampradāya, los *daśanāmī nāga*, jainas, sufíes y hasta encantadores de serpientes.

Así como el tantra representa un difuso punto de encuentro entre distintas tradiciones y prácticas que conformaron la "religiosidad tántrica", del mismo modo el Nāth Panth también reúne diversas corrientes combinadas en un *sampradāya* que, a su vez, se multiplica en varias otras subescuelas, tanto doctrinales como regionales, las cuales surgen de alguno de los *nāth-siddha* legendarios. Parece difícil caracterizar la tradición nath como una escuela teológica definida, ya que las posturas sociales y religiosas suelen cambiar a lo largo de textos, canciones y leyendas. El pedigrí tántrico es una de las características más cambiantes. Según algunas fuentes, por ejemplo, Matsyendra y Jālandhar podrían haber sido

más "tántricos" que sus seguidores, pero algunos estudiosos han relacionado también a Kānhapā con los cultos *vāmācāra*.

Así, no cabe duda de que uno de los rasgos que evolutivamente definen al Nāth Panth es su relación con las tradiciones tántricas, y ello refleja una asociación añeja entre varias formas del yoga y el mundo tántrico. Si su pedigrí religioso apunta hacia el parentesco del *panth* con el tantra, a través de la escuela *kaula-yoginī* de Matsyendranātha, la actitud generalizada es una de rechazo abierto a las prácticas más extremas del tantra. Esta relación es tensa y muestra sobre todo las ansiedades en torno de la sexualidad y la descendencia. Para los nath-yoguis, el hathayoga tiene la finalidad de conseguir la inmunidad total del cuerpo. Esta forma de yoga no rechaza la importancia del cuerpo, sino que centra la perfección espiritual en la perfección corporal, toda vez que existe una analogía directa entre el macrocosmos y el microcosmos. En esto no se diferencia de las tradiciones tántricas en general. Son los medios para alcanzar esta perfección los que difieren de las prácticas tántricas que los *gorakhnāthi* rechazan, en especial según las enseñanzas de Gorakh.

El tantra, en su forma más exotérica, ofrece la posibilidad de experimentar una experiencia mística que al mismo tiempo contiene un énstasis y un éxtasis; la meditación permite lo primero, mientras que el desempeño físico produce lo segundo. El proceso de *énstasis* supone una experiencia interna o introspectiva, mientras que el *éxtasis* implica una experiencia externa o exteriorizada (ya Mircea Eliade desde la primera mitad del siglo XX había escrito acerca de esto). A diferencia del sufismo, que se basa más en una experiencia mística de tipo extático y devocional, el yoga clásico se enfoca en una experiencia enstática. El tantra puede comprender ambas facetas. Pero acaso más acertado sería decir que se trata de un énstasis eufórico, más que de una conjunción de énstasis y éxtasis. Es sobre todo el uso de las cinco sustancias socialmente vedadas (*pañca-tattva*), previa ejecución del yoga, el medio que más se presta a la concreción de este tipo de experiencia mística. El resultado, dicen las fuentes tántricas, es el conocimiento del ver-

dadero Yo, que es igual a la Conciencia pura y absoluta, *Cit* o Śiva, y es que para un seguidor del camino tántrico esta conciencia no es sino la esencia divina que mora dentro de cada individuo. Pero, como apunta la estudiosa Sanjukta Gupta, ello se ve oscurecido por los componentes psicológicos: la inteligencia, el karma, el ego y la mente activa. A esto se añaden los influjos de los órganos sensoriales y el cuerpo. El simbolismo tántrico del *sādhana* apunta en una dirección bien clara: la aprehensión completa de la psique, tanto en su aspecto consciente como en el inconsciente, lo cual consigue mediante la canalización de la energía interna o *kuṇḍalinī*.

CONTINUIDADES Y DISCONTINUIDADES

Los escritos atribuidos a Gorakh y sus seguidores comprenden una vasta literatura que abarca desde breves tratados en sánscrito (en especial sobre yoga, pero también de alquimia y otros temas) hasta una multitud de canciones devocionales y de dichos comparables a los cantos de trovadores, donde se entonan las hazañas de los grandes gurús (un ejemplo de esto son los *rāval-jogī*). Ese corpus es invaluable porque constituye una enorme producción literaria (escrita y oral) que posiblemente ningún otro grupo yóguico ha igualado. Estos últimos textos (las canciones místicas y de devoción) fueron compuestos en lenguas vernáculas y su carácter es muy cercano a las canciones de los poetas-santos de la importante tradición *bhakti* que se desarrolló desde el siglo XIV, con quienes a veces compartían un sentimiento de comunidad, y con las cuales solían competir abiertamente. Por supuesto, las relaciones entre ambas tradiciones no son pocas ni menores. El Nāth Panth parece haber surgido como una expresión de "lo otro", pero poco a poco la distancia se fue acortando.

La figura de los *siddha* y los *nāth* interactuó con la de los *sant* en la época premoderna, específicamente durante el periodo del reinado mogol, gracias al influjo de la devoción, una devoción que los adeptos de algunas órdenes sufíes también profesaban por sus

maestros, entendidos como transmisores de la gloria de Dios. Varios de los grupos de *sants*, al igual que los seguidores de la tradición *Mahānubhāva* de Cakradhara (s. XIII), contaron con un trasfondo nath y posteriormente adoptaron un modo de devoción más vaishnava. Sin embargo, la afiliación "vaishnava" de los *mahānubhāva* es más nominal que teológica, pues su figura principal (Krishna) no necesariamente corresponde con el avatar del dios Vishnu según la mitología tradicional. La misma cuestión de nomenclatura tiene lugar entre varios *sants*, para quienes el nombre de Rām no equivale tampoco a una forma de Vishnu (ni el nombre de Allāh al dios islámico). Por un lado, los *mahānubhāva* habrían rechazado la adoración de ídolos y, por el otro, habrían hecho énfasis en la repetición del "nombre divino".

Al mismo tiempo, la actitud musulmana parece haber tenido facetas ambivalentes: por un lado, varios sufíes se identificaron y acercaron a los yoguis; por el otro, los sectores más ortodoxos condenaban sus prácticas mágicas. Por supuesto, resulta mucho más fácil que la sensibilidad islámica se mostrara más condescendiente con aquellas manifestaciones religiosas que, de algún modo, no entraran en franco conflicto con ella. Como han apuntado varios especialistas, la glorificación del amor en la devoción hindú podía labrar un territorio común sobre el cual edificar un puente de diálogo. Sin embargo, los bloques del hinduismo y el islam no son monolíticos: tienen fisuras propias y vertientes antagónicas. Allí radica parte de su riqueza cultural y social. Dentro del islam, los principales vectores antagónicos son el chiismo y el sunnismo, cada uno con sus ramificaciones. El sufismo puede adoptar modalidades ora más sunnitas, ora más chiitas. Hay que recordar el caso de los *nizārī* (chiitas, mas no sufíes) que experimentaron un largo proceso de simbiosis con el Nāth Panth, a través del cual los rituales *nizārī* adquirieron algunos rasgos tántricos y naths, tales como: principio de secrecía, ofrendas de agua bendita (llamada *ami*, "ambrosía", del sánscrito *amṛta*), participación ritual de mujeres y distintas castas, léxico yóguico (*rasa, haṃsa, nāḍī, Alakh*), etcétera.

En términos generales, la actitud que mantuvieron los regidores musulmanes, en su mayoría de orientación sunnita, fue de rechazo nominal a las prácticas religiosas autóctonas de la India, concretamente hindú y jaina. Si bien hubo momentos de relativa tolerancia durante el periodo del Sultanato de Delhi (1206-1526), el Estado oficialmente defendía la fe islámica por encima de las otras. Al mismo tiempo, el Sultanato posibilitó la introducción del sufismo, un factor que parece haber sido importante para favorecer la conversión que, en todo caso, jamás llegó a ser ni forzada ni masiva. Entre los siglos XII y XIV la interacción parece haber sido poca o reservada entre el islam y el hinduismo, pero una de las excepciones notables es la que se ha registrado entre los sufíes y los yoguis. Ibn Battuta (s. XIV), por mencionar una de las fuentes confiables, registró el interés que Muhammad Tugluq tuvo acerca del poder de los *jogī,* como se nombra a los yoguis en forma vernácula.

De entre las órdenes sufí que llegaron a India, sin duda algunas tendían a ser más ortodoxas y celosas de la shariah (la ley islámica), mientras que otras se mostraron menos conservadoras y poco a poco se "indianizaron" en términos de expresión, como describen algunos especialistas. Parcialmente derivado de ello, los sufíes de la orden qalandariya llegaron a estar más expuestos a los yoguis, pero también la orden chishtiya. Gradualmente este ambiente habría de producir una suerte de periodo de síntesis en el cual algunos ismailíes, por ejemplo, incorporaron ciertos elementos vaishnavas y shaivas: desde la doctrina de los avatares, hasta algunas formas de yoga tántrico.

Cabe mencionar que la mayor parte de la interacción entre sufíes y yoguis está documentada en fuentes sufíes, sobre todo en textos hagiográficos; las más de las veces hallamos una disputa por comprobar cuál de los dos (el yogui o el sufí) tiene mayores poderes sobrenaturales. Un ejemplo es una historia en la que Ajaypal Nath, junto con un gran grupo de discípulos, se enfrenta contra Mu'in al-Din Chishti, quien había llegado a India desde la Meca para llevar a cabo la conversión incluso de uno de los dioses en un templo. Existe también un texto *nīzarī* del s. XVIII en el que Hasan

Kabiruddin demuestra su superioridad sapiencial y espiritual ante Kanhapa; lo interesante de éste es que abunda en terminología yóguica. Como vimos antes, el mismo motivo de confrontación se repite en los textos hagiográficos de los *sant*. Kabir, Anantadas y otros también compiten contra Gorakh para demostrar sus méritos y poderes espirituales. Huelga decir que en estos casos es el yogui quien tiene que aceptar su derrota y reconocer la supremacía de su contrincante. Mas la derrota es sólo aparente, pues la adopción de terminología yóguica pone en evidencia la gran influencia que el Nāth Panth ejerció sobre sus contemporáneos.

Sin embargo, cabe resaltar que en varios de los relatos de un capítulo anterior, y los cuales constituyen historias célebres, la presencia musulmana está más bien ausente. Encuentros o enfrentamientos entre grupos de sufíes y de yoguis aparecen en otras fuentes (generalmente musulmanas) y en cuentos mucho menos célebres. La excepción más importante, y que no pudo abordarse en este volumen, es la saga de Gogā Cauhān. Gogā, o Gūgā Pīr, perteneció a la casta de los *rājput* y recibió la gracia de Gorakhnāth; su fama reside en que se opuso a las fuerzas musulmanas, en particular a Mahmud de Ghazni, líder del imperio ghaznávida en Asia Central y que incursionó en varias partes de Afganistán, Irán y el norte de India (actual Pakistán) en el siglo XI. Históricamente, la relación entre Gorakh y Ghazni es imposible, pero la importancia de la leyenda reside en el hecho de que Gorakh figura como un héore nacional desde la óptica india (e hindú, concretamente).

Kabir y la mayoría de los otros poetas *nirguṇī* buscaban una suerte de comunión con la esencia divina —no necesariamente en forma teísta— y la inmortalidad espiritual, mientras que los nath-yoguis andaban en pos de una inmortalidad física, mediante la práctica del hathayoga y de una alquimia ontológica para, más que comulgar con Dios, lograr convertirse ellos mismos en dioses sobre la tierra. La relación que tuvieron los *sant nirguṇī* con los naths fue más en términos de nomenclatura, mientras que los sufíes sostuvieron una relación más "práctica". Los poetas

nirguṇī derivaron concepciones metafísicas e incorporaron la terminología de los naths.

Los nath-yoguis heredaron la cosmovisión tántrica a través del hathayoga y, a su vez, ésta se convirtió en un legado que retomaron los *sant* del medioevo tardío y la era premoderna de India, en particular los poetas *nirguṇī*. La transmisión del lenguaje yóguico durante este proceso se llevó a cabo primero a través del sánscrito (los textos atribuidos a Gorakh en materia de hathayoga) y después mediante lenguas vernáculas (la poesía místico-devocional). David White escribe que habría que situar a los *nāth-siddha* entre el refinamiento y la abstracción de sistemas como la escuela Śrīvidyā y los Kaula y la devoción ritualizada de corrientes shaivas y vaishnavas. Habría que agregar explícitamente a las corrientes de *nirguṇī*. A nivel popular, la gente suele agrupar todos estos movimientos en el mismo imaginario: el de la comunidad de *sant* y yoguis; de hecho, como algunos expertos han estudiado, los naths caseros reconocen su parentesco con los *sant* en varias canciones.

Todos los intercambios, asociaciones y transformaciones entre, y dentro, de todos estos grupos religiosos, a su vez, tuvo influencia en la sociedad. Justo el hecho de que varios miembros de estas órdenes de poetas-santos, sufíes y yoguis transitaran a menudo en aldeas, ciudades y alrededor de centros de autoridad —como sitios de peregrinación o instalaciones gubernamentales— motivaba una interacción constante entre ascetas y población, entre renunciantes y dirigentes, entre hombres santos y comerciantes. La sociedad influyó parcialmente en todos estos intercambios, pero al mismo tiempo recibió influencia de estos grupos.

En el Nāth Panth podemos hallar un claro ejemplo de una tradición religiosa en constante tensión interna y reelaboración a partir el entorno externo. En un inicio producto de la amalgama de diversas tradiciones (*kāpālika*, *śākta*, *śaiva*, *siddha*, etcétera), el *panth* fungió también como catalizador de los diversos e incipientes movimientos religiosos en el sur de Asia hacia el s. XIV, movimientos que igualmente fueron producto de la combinación de distintos factores sociorreligiosos. Por ello, la tradición de los *sants*

fue heredera tanto del vocabulario esotérico del hathayoga y la actitud un tanto irreverente de los yoguis, como del misticismo de los sufíes. En esta herencia, el entrecruce del misticismo hindú e islámico fue crucial. Posteriormente, y al igual que una buena parte de los movimientos devocionales del medioevo indio, los naths han experimentado espíritus reformistas en distintos niveles: primero de más a menos tántricos, luego de más a menos heterodoxos, de "apertura" (varias castas, varias procedencias) a "cerrado" (vinculación con los *vārkarī*, pero negación de los *aghorī*, por ejemplo). De varios modos, el pensamiento hindú ofrece disyunciones y continuidades entre los ritos externos y los estados internos.

No es inusual hallar en el ámbito de los nath-yoguis un abierto rechazo al camino *kaula* (entiéndase tántrico), pero es relativamente infrecuente encontrar un rechazo o una subestimación de las prácticas védicas. Una hipótesis es que su vinculación con el *kulācāra* —en tanto camino tántrico extremo— representaba un obstáculo para su legitimación como un *sampradāya* ortodoxo. Sin embargo, no es fácil determinar si en verdad los textos naths en sánscrito fueron escritos mucho tiempo antes que la poesía vernácula; de hecho, es probable que ambos corpus literarios se hayan redactado casi simultáneamente y aún más, es muy factible que varios de esos textos no hayan sido creados originalmente en entornos "nath", sino sólo genéricamente yóguicos y ascéticos. De cualquier forma, la elección lingüística para la composición de estos textos puede sugerir algunas cosas: 1*)* la preparación o educación formal de algunos militantes de las órdenes *nāth* y 2) el interés particular de o bien buscar legitimidad para el *panth*, o bien apelar al grueso de la población. Estas sugerencias, como podrá imaginar el lector, son causa de innumerables debates académicos entre indólogos, filólogos e historiadores.

Los rasgos naths que no parecen haber cambiado a lo largo de su historia son la nomenclatura yóguica, el atuendo (aretes, turbante, etcétera), la reverencia por un corpus literario, en particular en sánscrito (porque ello otorga mayor legitimidad y respetabilidad), la recitación de coplas y versos (*sabdī* y *pad*) en lenguas

vernáculas, la injerencia de los yoguis en el mundo de la política, la devoción a Paramaśiva (en su aspecto de Alakh Nirañjan, el Absoluto indeterminado) y el respeto por los *nāth-siddha* proverbiales. Éstas son las características que definen en términos generales al Nāth Panth. En términos ideológicos, y a nivel institucional, los aspectos soteriológicos y teleológicos parecen haber mutado: el estricto celibato *versus* la experiencia sensual, el pedigrí religioso (entre śaiva y budista a uno relativamente más vaishnava en algunos casos), el carácter inicialmente antinomista y abierto del *panth* en uno más conservador.

La incorporación de nomenclatura vaishnava (como los Nueve Nārāyaṇas y la figura de Dattātreya) sin duda evidencia una constante interacción entre los grupos de *siddha* del centro-sur de la península, en especial de Maharashtra y los naths del norte. Al mismo tiempo, las formas de la devoción hindú que mejor se afianzaron en el norte fueron precisamente las que tenían una orientación más vaishnava. En estados del sur como Tamil Nadu, existe en la literatura devota un predominio de formas y vocabulario más bien shaiva; tal fue el caso de los nayanars. En Maharashtra encontramos un claro ejemplo de una tradición que era en principio shaiva y poco a poco adquirió una orientación más bien vaishnava. Al respecto se han aventurado algunas ideas interesantes que bien valdría la pena analizar con más detalle. De acuerdo con esta hipótesis, los naths habrían padecido ciertas persecuciones en el norte y se habrían visto obligados a ir hacia el sur de India. Más tarde, su doctrina habría regresado al norte, alrededor del siglo XV, como han sugerido Winand Callewaert y Op de Beck. Ello acaso podría explicar no sólo algunas evoluciones lingüísticas, sino también el recurrente imaginario *vārkarī*.

El acercamiento del Nāth Panth con la tradición vaishnava puede entenderse a partir de un fenómeno común en el contexto religioso de la India. Casi todos los movimientos alternos tienden a integrarse con el tiempo en el hinduismo en sentido general y son pocos los movimientos que permanecen exentos de este proceso de asimilación. Los naths han tendido a adoptar formas más

"hindúes" que específicamente yóguicas, al menos las órdenes más cercanas a los centros de autoridad como Gorakhpur.

Evolutivamente, el Nāth Panth puede entenderse como una corriente postántrica y proto-*nirguṇī*, en sentido doctrinario más que histórico, pues en varios momentos convergen tanto con corrientes tántricas diversas como con los *sant*. Los naths (al menos en principio) difieren de los *sant nirguṇī* y de los *sagunī* en tanto que la *mukti* (liberación) no deriva exclusivamente de la *bhakti* (devoción), si bien también suelen entonar cánticos (*bhajan*). Los *sant* no promulgan *kāyā-sādhanā* (la práctica corporal), pues la liberación procede de la experiencia mística. Por otra parte, los naths, al parecer, mostraron mucho menos interés en demostrar activamente la disconformidad social que otros grupos religiosos como los *kabīr-panthī* a partir de los siglos XV y XVI o los *satnamī* y los *kīnārāmī* en los siglos XVIII-XX. En Orissa, el Mahima Dharma de mediados del siglo XIX perpetúa el espíritu contestatario e iconoclasta de los grupos *nirguṇī* —en abierta oposición a grupos *sagunī*— y resulta significativo que en esa secta no estén del todo ausentes las conexiones naths: el Absoluto, el dios impersonal, recibe el nombre de Alekh, variante fonética de Alakh; además, los seguidores de la secta cuentan a los naths entre los primeros seguidores de esta fe.

Con el espíritu de ilustrar el proceso evolutivo del Nāth Panth, podemos trazar ciertas analogías con la evolución del cristianismo. Jesús de Nazareth nació y creció en una cultura hebraica de la cual él no se deslinda claramente; son sus seguidores (y sus predecesores) quienes trazan la diferencia. Entre los seguidores de las prédicas de Jesús, resalta el influyente papel que desempeñó Pablo. En gran medida, los lineamientos que integran el cristianismo en general se apoyan en las doctrinas paulinas, que no necesariamente son idénticas a las enseñanzas de Cristo. Diferencias ideológicas, pugnas por la sucesión y otros motivos originaron desde muy temprano la proliferación de diversas corrientes dentro del cristianismo. Aunque todas se reconozcan como comunidades religiosas que profesan el cristianismo, a veces pueden divergir mucho entre

ellas en términos de constitución del poder, de dinámicas de actualización religiosa, de metodología ritual y aun de soteriología y teología.

De modo similar, el Nāth Panth rastrea sus orígenes hasta Matsyendranātha (también llamado Macchendra en vernáculo), quien a su vez no se distinguía categóricamente del contexto tántrico del cual surgió. Gorakhnāth, el nath "paulino", se encargó de recibir, adaptar y difundir las enseñanzas de Matsyendra. Como hemos visto, el *panth* alberga diversos grupos. La primera gran línea divisoria pone por un lado a los naths ascetas y por el otro a los naths domésticos. En algunos grupos hay integrantes cantores de las glorias naths. Entre los yoguis renunciantes, además, hay varias subsectas, cada una de las cuales traza su genealogía hasta uno de los naths ejemplares: Matsyendra, Gorakh, Jālandhar, Kānhapā, Bhartṛhari, Gopichand, etcétera. Algunos, en particular los de la región himaláyica, suelen inclinarse más a la veneración del elemento femenino (*śakti*), del mismo modo que los marianos, en el catolicismo (a su vez una de las principales ramas del cristianismo) otorgan un papel más preponderante a la Virgen María. Otros naths son mucho más patriarcales y preconizan un celibato absoluto (recuérdese la cuestión del celibato entre los sacerdotes católicos y los pastores protestantes).

A través de las leyendas de yoguis, de los relatos hagiográficos y las relaciones historiográficas, podemos ver que la identidad del *nāth-siddha* fluctúa constantemente entre el poder terrenal y el poder religioso, por un lado, y entre la búsqueda de una larga vida y el goce sensual, y la renuncia total y el celibato, por el otro. Un motivo recurrente de la idiosincrasia nāth es la preocupación por afianzarse como regidores del reino, pero este reino suele significar cosas diversas: los sentidos, el territorio real, prestigio religioso, etcétera. Por esta razón, la cuestión de la descendencia se bifurca dramáticamente entre aquellos naths que optaron por la vida monacal (con influencia política) y aquellos que escogieron la vida secular. Los primeros transmiten el legado del Nāth Panth en el circuito hegemónico más cercano a las esferas conservadoras;

los segundos lo transmiten a través de la cultura folclórica, y con ello obtienen un alcance incalculable.

Lo que varios han visto como una continua decadencia del Nāth Panth es en realidad un proceso de adaptación. A final de cuentas, ser *nāth* supone el dominio del macro y el microcosmos, lo cual se traduce tanto en autoridad en el plano espiritual como en poder en el plano secular. La autoridad del nāth como líder religioso y su influencia en el mundo político se adaptan al paso del tiempo sin lugar a dudas. Sentado en su piel de tigre, el nāth-yogui esgrime la serpiente de su poder religioso para afianzarse en el plano secular y extender la red de su hegemonía. Todavía habrá mucho que decir al respecto.

EL PODER DEL YOGUI EN LA ESCENA ACTUAL

A través de varios ejemplos —hagiográficos e históricos— resulta claro que los yoguis supieron granjearse los favores reales, convirtiéndose en fuentes de sabiduría, en respaldo espiritual y medicinal, y aun en fuentes de consejo. Se erigieron en asesores indispensables para algunos monarcas, casi en el mismo nivel que los consejeros reales. De este modo, lograron obtener tierras y rentas, en especial bajo el concepto de *madad-i-maʿāsh*, en distintos lugares de India; en Jakhbar, estos privilegios persistieron hasta inicios del siglo XVIII. En el plano histórico, el nath-yogui, aunque asceta, no necesariamente se erige como renunciante, pues no abandona la facultad de tener injerencia en el mundo secular, en particular el político. En un sentido, las leyendas naths pueden leerse como una alegoría de la influencia expansiva del yogui en el mundo político, sobre todo las de Bharthari y Gopichand. Prácticamente el factor que interrumpió de manera decisiva los privilegios que gozaron los naths en la India del medioevo tardío y premoderno fue la llegada de las fuerzas británicas al sur de Asia. En ese momento, el peso nath en la política se encontró con que ya no tenía el mismo sentido, pues ya no era compatible con el

proyecto imperial. Pero ello no significó el ocaso definitivo del poder del yogui.

El templo de Gorakhpur (Gorakhnāth Mandir), en Uttar Pradesh, ha estado liderado por dos figuras: Avedyanāth (también *Avaidyanath*), *mahant* desde hace unas tres décadas y sin duda el de mayor autoridad, y Ādityanāth, hombre mucho más joven, pero sumamente activo. Avedyanāth ha encomendado a Ādityanāth las funciones administrativas del monasterio, sobre todo en lo relativo a los asuntos de política local y nacional.

La actividad política del Gorakhnāth Mandir en Gorakhpur cobró fuerza con Digvijaynāth, quien asumió la abadía del templo en la década de 1950. Al incursionar en la política, llegó a ser miembro del Parlamento. Su sucesor, Avedyanāth, propagó la actividad política de manera crucial. Él participó durante el movimiento iniciado por la asociación nacionalista, la Vishva Hindu Parishad (VHP), que alegaba defender las ruinas de un antiguo templo del dios Rāma en la ciudad santa de Ayodhya; el movimiento derivó en la destrucción de la mezquita de Babri en 1992 y la inevitable detonación de sentimientos comunales.

Por su parte, su sucesor Ādityanāth ha desempeñado una activa labor como miembro del Parlamento desde 1998 y del Bharatiya Janata Party (BJP) por el distrito de Gorakhpur. Posteriormente, tras su triunfo en las elecciones de marzo de 2017 fue designado ministro en jefe del estado de Uttar Pradesh. Sus empresas se han dedicado en gran medida a consolidar la hegemonía del templo de Gorakhpur en la región; un eslogan muy popular en la zona dice que para pertenecer a esta parte de India hay que alabar al yogui, tal y como han hecho distintos monarcas en la historia legendaria y real del sur de Asia. En efecto, Ādityanāth ha logrado expandir el poderío nath en la región, a menudo recurriendo a la propaganda comunal en contra de los musulmanes. De modo análogo a como funcionó el Rashtriya Swayasemvak Sangh (RSS), asociación civil y heraldo de la Hindutva (hinduismo de ultraderecha), Ādityanāth se ha encargado de crear diversas organizaciones emparentadas, entre ellas una asociación de jóvenes radicales, la Yuva Hindu

Vahini (Fuerza de la Juventud Hindú). Ya se han registrado numerosos episodios violentos en Gorakhpur y las zonas aledañas, en buena medida instigados por los seguidores de Ādityanāth.

Vale la pena mencionar a otro personaje influyente en la India contemporánea, a saber: Baba Ramdev. Se trata de un caso de verdadero éxito, pues Ramdev no sólo es *swami*, sino empresario. Además de ofrecer entrenamientos en yoga postural tanto en centros como en programas televisivos en cadena nacional, sobre todo en el norte de India, y con sede en Haridwar. Ha incursionado en medicina ayurvédica, en agricultura y en la política local. Fundó diversos institutos y empresas, como el Fondo Divya Yoga Mandir o el Patañjali Yogapeeth, instituciones encargadas de propagar y difundir el yoga y el āyurveda, pero también cofundó Patanjali Ayurveda Limited, una compañía manufacturera de productos diversos, desde artículos minerales y herbales, hasta cosméticos y comida instantánea. Ha hecho algunas giras en Japón, el Reino Unido y Estados Unidos, pero su base más fuerte de seguidores es local; personalidades de Bollywood como Shilpa Shetty o Amitabh Bachchan han tomado clases con él. No será de extrañar que tanto el swami como estos actores hayan participado con mucho entusiasmo con la propaganda en India de cara al Día Internacional del Yoga.

YOGA CORPORATIVO

Una sociedad conlleva la idea de asociarse. Las asociaciones permiten dar un sentido de coherencia y fraternidad entre sus miembros. Mientras mayor el riesgo de dispersión y variedad, mayor resulta en ocasiones la necesidad de formar agrupaciones. Así, no es de extrañar que el mundo del yoga conozca diversas asociaciones o corporaciones. Algunas son sociedades civiles; otras, verdaderos consorcios corporativos. Algunas son locales, otras de alcance global. Varias buscan agrupar y representar a los múltiples instructores y estilos existentes y algunas expiden los certificados

oficiales para la impartición de sesiones de yoga. Algunas agrupaciones importantes se han mencionado ya antes, pues surgieron directamente de algunos artífices del yoga moderno: Iyengar, Krishnamacharya, Jois, Yogananda, Bikram. No nos referiremos aquí a las representaciones o sucursales de estilos de yoga (algo normal en un mundo global y corporatizado), sino a organizaciones no denominativas ni confesionales. Será sólo una muestra de las varias agrupaciones existentes; no un recuento exhaustivo.

Una de estas corporaciones es Yoga Alliance. Con sede en Virginia, Estados Unidos, es una sociedad sin fines de lucro que —como indica en su sitio web— busca representar a la comunidad yóguica. Así, pretenden asegurar la integridad y la diversidad del yoga (existe un ligero oxímoron en la aseveración, pero es inevitable, como se ha visto a lo largo de esta *Historia mínima*). Yoga Alliance traza unos requerimientos mínimos para la enseñanza. Si un individuo se ha entrenado en un centro reconocido y registrado, y demuestra cumplir con los requisitos mínimos, podrá contar con un certificado de la Alianza. Su sitio es una plataforma que aspira a conectar a los diversos maestros, linajes y estilos de la comunidad. A la fecha, tiene alrededor de 90 000 maestros reconocidos y más de 6000 escuelas registradas, lo que da cuenta de su peso.

Iniciativas similares han tenido lugar en otras partes del mundo. Iberoamérica no ha sido la excepción. En México, por ejemplo, existen principalmente dos instancias. Por un lado, la Federación Mexicana del Yoga (FEDEMY) con carácter de asociación civil que, como la Yoga Alliance, ofrece el registro de interesados, dispersos a todo lo ancho y largo de la República mexicana; su lema es "De Chiapas a Baja California, el yoga nos une". Se concibe como la embajadora del yoga en México. Reúne información de diversos estilos y ofrece un reconocimiento oficial, obtenido a través de un curso formativo. Desafortunadamente, no brinda ninguna estadística. El sitio de la FEDEMY funciona también como una revista electrónica, con entradas y columnas que se renuevan periódicamente.

El Instituto Mexicano del Yoga (IMY) representa una competencia para la FEDEMY. De acuerdo con las cifras que ofrece en su

sitio, su experiencia se remonta a 2002. Asimismo, cuenta con la afiliación de 400 escuelas. Al igual que las otras asociaciones, el IMY ofrece cursos y talleres de yoga y medicina ayurvédica, y busca reunir información de las escuelas, estilos e instructores en el territorio mexicano. Cada año se encarga de organizar un Encuentro Nacional de Yoga en la Ciudad de México, que reúne anualmente a unos 2500 afiliados. El sitio web del IMY también auspicia un blog de divulgación y una tienda virtual.

En España, YogaEnRed.com es una revista digital independiente que se encarga de divulgar conocimiento sobre el mundo del yoga, así como de brindar información acerca de eventos, cursos y escuelas en la región ibérica. El contenido del sitio puede consultarse en diez lenguas diferentes, incluyendo el árabe y el japonés. Como otros, incluye entrevistas con algunas personalidades influyentes en el ámbito local. A diferencia de otros, no constituye una sociedad propiamente dicha y, por ende, no pretende emitir certificados.

La Asociación Española de Practicantes de Yoga (AEPY), por el contrario, constituye una organización reconocida oficialmente por el Ministerio de Gobernación desde 1976. Desde luego, los dos objetivos primordiales son la divulgación y la regulación del yoga. Para ello ofrece programas y cursos que buscan estar en sintonía con ofertas similares en la Unión Europea, de modo que su interés es profesionalizante. La AEPY publica la revista *Yoga*, que difunde entre sus suscriptores y, además, cuenta con una extensa base de datos de contacto de socios y centros de enseñanza.

En un espíritu bastante similar se crearon organizaciones como la Alianza Europea de Yoga (EYA); la Unión Europea del Yoga, que ha estado vinculada a un Congreso Europeo de Yoga con más de cuarenta ediciones en Suiza; la Federación Europea de Yoga o la International Yoga Federation, desde 1987. Hay además un Institut International de Yoga, con sede en Francia y Portugal, a su vez miembro de la EYA y la International Yoga Federation. Como puede verse, no existe un solo organismo concentrador y regulador a nivel mundial, como sí sucede, por ejemplo, con la Federación Internacional de Futbol Asociación (FIFA), de quien dependen los

reconocimientos oficiales y la organización de justas deportivas alrededor del orbe. Que existan tantas sociedades refleja, asimismo, la proliferación de estilos y la imposibilidad de unificarlos.

ESCÁNDALOS Y POLÉMICAS

No es posible brindar un recuento histórico del yoga sin mencionar también algunos casos que han suscitado controversia. Quizás es una parte inevitable de un tema que ciertamente se ha convertido en un negocio multimillonario alrededor del mundo. De hecho, el número de estudios y sitios que ofrecen clases de yoga es posiblemente mayor que el de la famosa cadena internacional de cafeterías, presentes en no menos de setenta países. Con tanta diversidad de formas, estilos, centros, prácticas y enfoques, es lógico que no haya un consenso en la manera de definir el yoga. Y también resulta inevitable que, con tanta actividad empresarial, institucional, económica y cultural, se den casos de cuestionamientos y acusaciones.

A lo largo de las últimas décadas, cada vez más resuenan en la prensa y la opinión pública los casos de supuestos abusos de diferentes instructores y maestros. Al mismo tiempo, y a pesar de que el yoga forma ya una parte ineludible de la vida cotidiana de las grandes urbes, todavía existen asociaciones conservadoras que se resisten a la práctica del yoga, alegando que va en contra de sus creencias religiosas. La reticencia ha sido particularmente intensa entre algunos grupos cristianos, judíos e islámicos. Daremos un breve repaso a este tipo de escándalos y polémicas.

¿DEPORTE O FE?

Como ya habrá resultado obvio, el yoga es verdaderamente un universo con múltiples planetas que lo pueblan. Cada planeta es, asimismo, diverso. Esto hace del yoga un fenómeno muy difícil de definir de manera sencilla y concluyente. Sus distintas aristas

pueden llevarlo al ámbito de la ascesis rigurosa de la India antigua o a la lógica del mercado espiritual de nuestros días. En parte debido a esto es que en los últimos años se han suscitado varias discusiones acerca de un punto de sumo interés: ¿es el yoga una práctica religiosa o una forma de *fitness*?, ¿debe o no el yoga estar sometido al pago de impuestos?

La mayoría de controversias al respecto han tenido lugar en Estados Unidos, lo cual tampoco nos sorprende ya. Particularmente en Nueva York, en Washington y en Arizona, entre 2012 y 2014, se dieron varios intentos por cargar tributariamente a los sitios con actividades yóguicas. Los argumentos en favor de la imposición tributaria se apoyaban en el hecho de que, puesto que el yoga constituía un conjunto de técnicas dirigidas al acondicionamiento físico, debía considerarse de la misma manera que otros centros y gimnasios de *fitness* que sí contribuían al fisco. Obviamente el objeto del cuestionamiento era la gran gama de yogas posturales.

Desde luego, lo que las autoridades hacendarias están haciendo con este argumento es concebir el yoga como una forma de entrenamiento o adiestramiento físico. Pero es algo que también varios practicantes de yoga hacen, si consideramos el amplio y diversificado público. De hecho, es de lo más común encontrar alguna oferta de yoga centrada en *āsana* en la mayoría de clubes deportivos, gimnasios y centro de *fitness*. Sin embargo, quienes se oponían al impuesto alegaban que el yoga no es un ejercicio ni pretende que el ejercicio sea una meta. Antes bien, su finalidad es la unión del cuerpo, la mente y el espíritu.

Pero si el yoga no debe ser visto como adiestramiento físico, ¿es entonces una forma de práctica religiosa? De ser así, ello provoca otro tipo de debate.

Cuando se incrementó la inclusión del yoga en diversas escuelas de Estados Unidos, como parte de un programa de acondicionamiento físico, de mejoramiento de la concentración estudiantil y de combate al estrés, hubo quejas de algunos padres de familia, que se dijeron preocupados, pues veían la incorporación del yoga

como una especie de adoctrinamiento religioso, incompatible con sus creencias personales y familiares. La gran mayoría de voces detractoras provienen de organizaciones cristianas. Una mujer portavoz de los padres de familia en Encinitas, California, por ejemplo, expresó: "El yoga tiene un componente religioso claro. Les están enseñando a los alumnos cómo deben meditar, cómo deben buscar la paz y la tranquilidad, cómo deben controlar sus emociones. Por ejemplo, en la postura del saludo al sol se adora al dios Surya. Nadie puede negar que el yoga es ejercicio físico, pero también interfiere en cuestiones de fe".

Nótese la tensión conceptual que exuda el comentario. Se señala que el yoga es indudablemente un ejercicio físico (y así fue como se implementó en las escuelas) pero que, al mismo tiempo, supone un acto de veneración religiosa no cristiana. Además, es llamativo que la portavoz comience por criticar que el yoga ayuda a lidiar con la intranquilidad, la infelicidad y el desequilibrio emocional. No es convincente esa crítica. Si el yoga se opone al cristianismo como creencia (adoración a Sūrya *vs*. adoración a Jesucristo) y como práctica (ejercicio físico *vs*. ejercicio de fe), ¿se deriva, entonces, que también difieren en cómo atajan las aflicciones humanas (el yoga propicia paz y tranquilidad y el cristianismo, no)?

Los abogados defensores de los padres de familia se acogen a la libertad de credo, garantizada por la constitución de los Estados Unidos de Norteamérica, una garantía que ven amenazada por esta implementación. Algo similar ocurrió en India durante los preparativos en torno a la primera celebración del Día Internacional del Yoga.

El gobierno central, a través de ministerios *ad hoc*, buscó implementar el yoga como una actividad física obligatoria en escuelas. No obstante, algunos miembros de la población musulmana alegaron que ello atentaba contra sus creencias. Como seguidores del islam, sólo están compelidos a rendir veneración a Dios y al Profeta, a ninguna otra divinidad, y el Sol (en el panteón hinduista) es un dios (Sūrya), no sólo un astro. Fue una situación muy tensa que también puso sobre la mesa la eterna tensión entre con-

siderar el yoga como una metodología de mejoramiento físico y emocional, como técnicas de meditación trascendental y contingente con una creencia en deidades del panteón hindú.

En consonancia con esto, la Fundación Hindú Americana (HAF, por sus siglas en inglés) ha estado participando en la discusión en Estados Unidos. Incómodos con el auge comercial y mercadotécnico del yoga en la actualidad, los miembros de esta fundación han lanzado una campaña para redimir lo que consideran una tradición añeja y venerable que ha sido contaminada y corrompida por la mano de la modernidad. La HAF es relativamente pequeña, pero con mucha influencia en la sociedad. Así, en 2008 comenzaron la campaña "Recuperemos el yoga" (*Take Yoga Back*) con la intención de apremiar a escuelas, centros y revistas de divulgación de yoga a hacer explícita la conexión entre el yoga y el hinduismo. A su manera de ver, el yoga siempre ha sido un producto intrínsecamente hindú, pero el mundo contemporáneo (liberal y secular) ha tendido a atenuar esa asociación. Incluso enviaron una carta al editor general de la famosa *Yoga Journal*, quizá la publicación masiva de mayor circulación en el ámbito del yoga.

Surgen al menos dos efectos secundarios que deben considerarse. Por un lado, la campaña pone sobre la mesa un tema crucial: ¿a quién le pertenece el yoga? ¿Puede reclamarse una propiedad única? La respuesta a esta pregunta depende de si uno concibe una sola e impertérrita tradición india o si, por el contrario, admite la proliferación de los múltiples derivados (incluso los más objetables) como parte de una cultura yóguica cuya naturaleza es difusa y colectiva. Por otro lado, identificar al yoga con una comunidad religiosa (al margen de la construcción y relectura del pasado que ello implica) inhibiría el tránsito de ideas. En otras palabras: quienes se han resistido desde el islam o el cristianismo a aceptar la práctica del yoga, encontrarían en un discurso como el de la campaña de la HAF una prueba irrefutable de que, en efecto, no es posible recurrir al yoga sin mezclarse con ideas y prácticas hinduistas, lo que resultaría incompatible con la propia identidad religiosa.

Al final, parece que debemos aceptar que el yoga puede (y no siempre) adoptar un cariz religioso; que puede centrarse de manera casi exclusiva (mas no siempre) en cuestiones de adiestramiento físico; que ha resultado ser un negocio (aunque no en todas las formas) sumamente redituable. El yoga es una forma de vida, es una guía ética, es una marca, es una etiqueta que congrega personas. Y es otras cosas también.

ABUSOS E ILEGALIDAD

En su libro *Karma Cola* (1979), la autora Gita Mehta retrata con sorna y humor algunas situaciones que bien pudieron haber tenido referentes reales. Aunque ella nunca brinda nombres concretos, las alusiones particulares permiten imaginar los actores y en qué contextos operaron. Al mismo tiempo, el libro es una reflexión satírica de quienes emprenden una búsqueda espiritual, que salen sobre todo de los continentes americano y europeo en pos de la iluminación y la sabiduría oriental. Sin embargo, en esta lectura mordaz, dicha búsqueda figura como un comportamiento más dentro de la sociedad de consumo en la que vivimos. La iluminación es como una soda o artículo del mercado global.

Además, *Karma Cola* pone de relieve el hecho de que muchos de los "peregrinos occidentales" no necesariamente comprenden a cabalidad las tradiciones que consumen. Esta dinámica, sobra decir, pone en entredicho las relaciones que tienen lugar entre quienes ofrecen las herramientas orientales de salvación y paz interior, y quienes las consumen. Mehta pretendía llamar la atención sobre este fenómeno típico de la posmodernidad pero, desde luego, ello no necesariamente niega la posibilidad de que algunas personas experimenten de manera legítima sensaciones de paz y contentamiento interno.

Ahora bien, hay algunos casos en el mundo del yoga que han causado controversias. Vale la pena repasar algunos.

En todos los asuntos humanos, los malentendidos y las tensiones entre individuos son temas comunes. El mundo del yoga no es la excepción. Así, por ejemplo, tenemos que Pattabhi Jois afirmaba haber sido uno de los discípulos más asiduos de B.K.S. Iyengar, una aseveración que Iyengar refutó en más de una ocasión. Lo que está en juego allí es la continuidad o no de un *paramparā,* o línea de trasmisión de conocimiento. Además, numerosos exdiscípulos, sin distinción de sexo, llegaron a quejarse de padecer "correcciones" sumamente severas del maestro, lo que llegó a ocasionarles lesiones de distinta índole.

Esto, sin embargo, es una cuestión menor en comparación con las acusaciones de aparente abuso de Jois. A partir de por lo menos 2009, comenzaron a salir a la luz distintas acusaciones de estudiantes femeninas con respecto de la conducta de Jois durante sus entrenamientos en Mysore. De manera más mediática, en 2018 se difundió el alegato de nueve exdiscípulas que alegan haber sufrido abusos entre 1998 y 2002. La controversia ha causado mella en los círculos de ashtanga vinyasa, al grado de que muchos han decidido deslindarse de tal estilo y centro. Sin embargo, también ha habido otros que han guardado silencio al respecto, acongojados por una conducta reprobable difícil de conciliar con la figura santificada de su preceptor. Desde luego, el de Pattabhi Jois no ha sido el único caso de este tipo. Por desgracia, es un motivo recurrente.

Poco después de que Muktananda falleciera en 1982, salieron a la luz varias imputaciones acerca de su conducta sexual. Las acusaciones no necesariamente apuntaban a violación, pero sí a que había sostenido innumerables encuentros sexuales con varias discípulas, algunas de las cuales eran apenas adolescentes. Ello ponía en entredicho la probidad moral del swami, además de apuntar al hecho de que podría haberse aprovechado de la candidez de las seguidoras más jóvenes. A la fundación SYDA le costó trabajo salir avante del desprestigio que esto generó, pero ahora Siddha Yoga continúa vigente y estable bajo el liderazgo de la carismática Gurumayi Chidvilasananda, actual swami de la congregación.

Consideremos ahora a Bikram Choudhury y su Bikram Yoga, que han generado al menos tres tipos distintos de polémica. En primer lugar: los campeonatos de *āsana*. Los detractores alegan que la noción de competencia contradice los valores de paz y ecuanimidad que persigue la filosofía yóguica. Aunque algo de razón hay en tal objeción, hay que señalar que Bikram Yoga no es una escuela filosófica, sino que más bien se desarrolla como una disciplina de desarrollo físico y *fitness*. Además, la implementación de competencias y demostraciones públicas no es ajena al yoga, al menos no en la modernidad.

A partir de la crítica que poetas, santos y místicos vertieron en poesía y otros textos hacia los yoguis, es posible suponer que los actos de presentación pública de proezas corporales se llevaban a cabo mucho tiempo antes. Podemos encontrar algunos ejemplos al menos a partir del siglo XIV, de donde proceden las obras de Kabir y Nanak, principales críticos de los yoguis especialistas en posturas físicas. Algunos versos critican a "esos yoguis que sólo ejecutan posturas, pero que no cruzaron a la otra orilla". Asimismo, existen evidencias escultóricas que también parecen reflejar una práctica pública relativamente difundida, como han demostrado algunos estudios recientes, sobre todo enfocados en los templos de Vijayanagara.

Por otro lado, está muy bien documentado que en la India de fines del XIX y la primera mitad del XX, hubo numerosas presentaciones públicas. Estudiosos como Mark Singleton han demostrado que estos eventos estuvieron inspirados en los que hacían fisiculturistas como Eugen Sandow, quien fue muy popular en India, como se mencionó en otro capítulo.

El segundo punto de controversia se refiere a un asunto de derechos de autor o *copyright*. Bikram Choudhury registró la marca "Bikram Yoga" en 2002, para prevenir usos no autorizados de su estilo. Choudhury comenzó sus alegatos en 2011, primero en contra de un exdiscípulo suyo que abrió un estudio propio (Yoga for the People=Yoga para la Gente). Un año después, Choudhury quiso demandar a otro centro, fundado también por un exdiscípulo

(Evolation Yoga) bajo el argumento de que dicho centro utilizaba la misma secuencia de posturas que formaban parte del programa de Bikram Yoga. Esto quería decir que a ojos de Choudhury, los *āsana* podían estar sujetos a propiedad intelectual. Al final, la Corte de Estados Unidos desestimó los alegatos, pues ningún tipo de ejercicio físico, terapéutica, deporte o métodos que proporcione beneficios para la salud pueda considerarse propiedad intelectual ni, en consecuencia, patentarse.

El tercer caso de controversia tuvo lugar en 2013. Se trata de dos litigios en contra de Choudhury por asalto sexual, hostigamiento, discriminación y violación. El entorno en el cual se dieron estos lamentables y reprochables casos fue el de un entrenamiento que rayaba en culto. La figura de Choudhury era vanagloriada e incluso equiparada con Buda o Cristo. Esto es relativamente común, como refiere el libro de Gita Mehta antes mencionado. A las dos demandas iniciales se fueron sumando otras mujeres. En todos los casos, se declaraba que Choudhury había abusado de su autoridad para privar de la libertad temporalmente, intimidar y, en varios casos, cometer violación. Los procesos siguen en su mayoría abiertos, pero el tema ha figurado en la prensa, incluso en publicaciones de la comunidad yóguica, como el popular *Yoga Journal*.

Alrededor de 2012, varios casos de señalamientos y acusaciones tuvieron lugar. Kausthub Desikachar, hijo de T. K. V. Desikachar y nieto de Krishnamacharya, también se vio inmerso en polémicas. Cuatro mujeres en Austria presentaron denuncias contra él. Reclamaban haber sido abusadas sexual, mental y emocionalmente por Desikachar, quien se habría valido de su posición de autoridad. A raíz de las acusaciones, K. Desikachar renunció a la dirección del Krishnamacharya Yoga Mandiram y la Krishnamacharya Healing and Yoga Foundation.

También en 2012, John Friend, el fundador de Anusara Yoga, enfrentó acusaciones de conducta inapropiada y de malversación de fondos, además de otras faltas administrativas en materia laboral. El primer alegato se refería a su supuesta participación en un aquelarre de Wicca (una religión neopagana y brujera), al cual

Friend habría llevado a la fuerza a algunas de sus aprendices de Anusara. Durante el aquelarre, Friend habría sostenido relaciones sexuales con varias de ellas bajo el pretexto de que se trataba de una formación avanzada de yoga. Más adelante se demostró que Friend no tenía vínculos con ningún linaje Wicca. Además se le acusó de haber sostenido relaciones sexuales con estudiantes y compañeras laborales casadas, cargo que reconoció.

Las otras polémicas giraron en torno de la mala administración financiera, que llevó a congelar las prestaciones de sus empleados, aunado a una falta de comunicación oficial a las autoridades laborales de Estados Unidos sobre ciertas modificaciones en los contratos de Anusara, Inc. Asimismo, se le acusó de haber instigado a varios de sus empleados a recibir paquetes de marihuana para su uso personal o de sus amistades cercanas. El entorno suscitado por estas acusaciones llevó a Friend a dejar el liderazgo (que no la propiedad) de Anusara Yoga.

Aquí es importante hacer una aclaración.

Al hacer mención de estos casos no se pretende menoscabar la importancia y validez de los diferentes yogas. Si se han incluido estas anécdotas, es porque forman parte de la historia reciente del yoga —y del mundo contemporáneo—, en distintos escenarios. De ningún modo el abuso de algunos personajes significa negar los beneficios que indudablemente han obtenido miles de practicantes. Caer en ese equívoco sería como demeritar toda la fe católica, basándose en los incontables casos de curas pederastas. Tales abusos son actos criminales, cometidos por individuos y en ocasiones protegidos por instituciones, pero la religiosidad de los fieles compete a un ámbito diferente. Si en estos dos casos alguien cede a la afirmación de que ni el yoga ni el cristianismo católico sirven, equivaldría a decir que todos los musulmanes son terroristas y otras aseveraciones simplistas y denigrantes. Son actitudes esencialistas y discriminatorias. Ningún esencialismo, de cualquier fundamento o persuasión, será positivo, en tanto reduce la complejidad del mundo a meras caricaturas y, en última instancia, promueve miradas reduccionistas que, las más de las veces terminan

por querer imponer una sola verdad absoluta. Todo discurso reduccionista y fruto del odio o la descalificación irracional deriva en distintos tipos de intolerancia y violencia.

EL YOGA, UN BIEN MUNDIAL

Uno de los últimos capítulos en la historia reciente del yoga es sumamente interesante. Es tan reciente que aún no es del todo posible sopesar con toda justicia y profundidad su relevancia y el impacto que tiene y habrá de tener en el mundo, aunque sí hay algunas cuestiones que podemos apreciar desde ya. Por otra parte, es imposible no dar cuenta de este capítulo en el presente texto.

Parte del trasfondo de este asunto tiene que ver con uno de los artífices del yoga moderno: B.K.S. Iyengar. Ya hemos dado un breve repaso de su carrera e influencia en el mundo del yoga postural en otro capítulo. Desde luego, se trata de una figura medular, con un legado que todavía habrá perdurar mucho tiempo. Iyengar murió en agosto de 2014, lo que representó una sensible pérdida para la cultura del yoga en general. Se puede intuir que su ausencia produjo una sensación extendida de duelo.

Ese mismo año hubo elecciones generales en la República de la India. Tras una larga e intensa campaña, resultó ganador de los comicios Narendra Modi, del Partido Popular Indio. Modi asumió el cargo de primer ministro en mayo de 2014. Iyengar no tuvo nada que ver con la carrera política de Modi o su partido, pero no deja de ser significativo que ambos sucesos ocurrieran el mismo año, sobre todo por otros eventos que tuvieron lugar. Podríamos decir que simbólicamente se trató de una feliz y apropiada coincidencia para la internacionalización oficial del yoga en la escena actual.

En septiembre de ese año (apenas un mes después del deceso de Iyengar), Modi acudió a la Asamblea General de las Naciones Unidas. Allí pronunció su primer discurso oficial en dicha sede, con la investidura política máxima de su país. Desde luego, se trata de un foro de suma importancia. Las palabras que se pronuncian

en dicho recinto logran, en muchos casos, una plataforma nada despreciable.

El discurso de Narendra Modi fue corto, pero eficaz. Tras referirse a las tentativas para erradicar el terrorismo alrededor del orbe, también aludió a la necesidad de incrementar esfuerzos para procurar la paz mundial y combatir el cambio climático. Hasta aquí, las palabras del mandatario indio están en consonancia con la mayoría de discursos políticos y civiles en la actualidad. Tampoco sería nada extraño alabar las virtudes nacionales; es algo que cualquier otro dignatario habría hecho con respecto de su país. Pero Modi destacó, entre otros aspectos, la "sabiduría antigua" de la India, así como su inherente naturaleza de "multilateralismo", es decir, pluralidad cultural (algo que la historia demuestra, sin duda). La aportación que India puede ofrecer al mundo, exclama Modi, es respeto a la naturaleza, "que es una parte integral de nuestra espiritualidad".

Con esto en mente, habría que abrazar el yoga, un "invaluable regalo de nuestra antigua tradición". El primer ministro define yoga como "la unidad de mente y cuerpo, pensamiento y acción, autodominio y plenitud, armonía entre el hombre y la naturaleza". El yoga, pues, representa una herramienta idónea para transformar la conciencia y lidiar con el cambio climático. En consecuencia, Modi concluye abogando por instaurar un día mundial del yoga.

Unos tres meses después, antes de finalizar el año, las Naciones Unidas declararon el 21 de junio como el Día Internacional del Yoga, cuya primera edición habría de celebrarse en 2015. Las palabras de Modi rindieron buenos frutos y muy pronto. Fue sin lugar a dudas un rotundo éxito político. Esta iniciativa habría de apuntalar el papel de India en el escenario internacional; no habría modo de no reconocerla como una de las grandes potencias mundiales.

El mismo mes y en la misma ciudad, durante un evento masivo en el Madison Square Garden, también mencionó que el siglo XXI bien podría "pertenecer" a la India, puesto que la nación de Gandhi no sólo es grande, sino que está compuesta por una población muy joven. (Pero también, sin decirlo, porque al ser el yoga

reconocido —y practicado a nivel mundial—, la República de India habría de ser reconocida tácitamente.) Si Luis XIV se autonombraba el Rey Sol, ahora la India y el yoga habrían de ejercer dicho papel de una manera mucho más contundente, sobre todo porque el 21 de junio es justo el día en que el sol brilla más y porque la mayoría de las sesiones de yogas corporales comienzan con los célebres saludos al sol.

Para imprimir mayor ímpetu a esta agenda política, el gobierno de Modi creó una secretaría de Estado para asegurar, procurar y administrar el yoga y otras ciencias afines. Se trata del AYUSH, el Ministerio de Salud de Ayurveda, Yoga, Unani, medicina Siddha y homeopatía. La campaña para los preparativos en India no tuvo reparos: comerciales televisivos y radiofónicos, carteles, promocionales con personajes de la farándula y el deporte nacional, líderes políticos y religiosos (como Ramdev y Ādityanāth, ya mencionados); todos apoyaron esta gran celebración. O casi todos.

Si bien a grandes rasgos la iniciativa por el Día Internacional del Yoga recibió una buena acogida, también es cierto que ello puso sobre la palestra una discusión pertinente, aludida anteriormente. ¿Es el yoga o no una religión? En estricto sentido, no lo es; puede ejercerse de manera secular, pero el mundo cultural en el cual a veces se apoya sí que puede estar claramente inclinado hacia un contexto casi siempre hinduista. El discurso y la propaganda a favor del yoga así lo hacen patente, de hecho. Y ello no representaría mayor problema si no fuera porque la campaña también pretendía incorporar la práctica del yoga de forma obligatoria en las escuelas elementales de la India. Para todas las comunidades de indios no hindúes, la repetición de una sílaba sagrada como el OM o la ejecución de los saludos al sol podía entrar en oposición a sus propios sentimientos religiosos. Tal tensión, de la cual el resto del mundo no estuvo muy enterado, causó mella en India y se requirió de muchos esfuerzos para llevar a buen puerto los preparativos.

Este episodio resulta sumamente interesante e ilustrativo. En él convergen muchos de los temas que se han desarrollado en los capítulos previos: desde las diversas comprensiones de lo que es

"yoga", hasta la relación compleja que ha tenido con el mundo de la política. Pero, sobre todo, implica una convergencia complicada, sin duda receptora de diversas corrientes que se fueron entremezclando en el tiempo. Se advierte, en primer lugar, la ya proverbial tentativa por "casar" la tradición filosófica con la tradición corporal. Además, existen cuestiones sociopolíticas que no podemos obviar y que, de algún modo, también suponen una lectura del pasado no sólo del yoga, sino de las religiones y las comunidades indias. Por último, presenta la manera frontal en que la India busca responder al mundo globalizado, a partir de un discurso que propicia la convergencia también de factores sociales, políticos, y económicos, no sólo culturales.

El yoga, ese regalo de la India para el mundo, ha llegado para quedarse. Seguramente experimentará más transformaciones y adaptaciones, según los cambios de nuestras sociedades. Y su luz habrá aún de iluminar nuestro mundo por mucho tiempo.

8
POSYOGA O NOTA BIBLIOGRÁFICA

Desde luego, los primeros espacios desde donde se difunde el yoga son los estudios que albergan las sesiones dedicadas a las prácticas y la congregación de simpatizantes. Como resultará ya evidente, algunos se ubican en lugares dedicados exclusivamente a, o relacionados con, deporte o formas del *fitness*. Otros sitios están más bien asociados a grupos que se reúnen en torno a un fin espiritual común, como los harekrishnas, por ejemplo. Pero la cultura del yoga ha gozado de una difusión importante también debido a algunas publicaciones. En esta Nota bibliográfica daremos cuenta de algunas obras que fueron indispensables para la elaboración de esta *Historia mínima de El yoga*, por un lado, y para la recepción del yoga en el mundo hispanohablante, por el otro.

En primer lugar, quisiéramos anotar muy someramente algunos de los autores cuyas obras han servido de soporte, guía y diálogo al escribir este libro. No se trata, sin embargo, de una bibliografía extensa y completa, ni será sorpresa que la gran mayoría son autores que han escrito en inglés, aunque también se encuentran especialistas en otras lenguas europeas, principalmente el francés.

EL YOGA COMO CAMPO DE ESTUDIO

Los franceses Jean Varenne y Jean Filliozat fueron autores importantes de los estudios sobre yoga, mitología de la India y lengua sánscrita hacia la mitad del siglo XX. En la segunda mitad de la década de 1960, Varenne dictó algunos cursos y conferencias en El Colegio de México y en la Universidad de Chicago. En estos

momentos, los estudios sobre yoga todavía se enfocaban casi exclusivamente en las vertientes filosóficas; los aspectos posturales se veían con recelo y se consideraban un tema de estudio poco serio y venturoso. En las siguientes dos o tres décadas, eso iría cambiando poco a poco, en parte debido al estímulo de Mircea Eliade, quien también visitó México en 1965 y que después sería la cabeza de la cátedra de Historia de las Religiones en Chicago. En la siguiente sección volveremos a Eliade.

El siglo pasado, asimismo, fue un periodo de intensos avances en cuanto a la edición crítica de textos clave para nuestra comprensión del yoga antiguo. Debemos mencionar, en primer lugar, la preparación y publicación de la edición crítica del *Mahābhārata* llevada a cabo por el Bhandarkar Oriental Research Institute radicado en Pune, India. Este colosal trabajo tomó casi cinco décadas para su culminación y cotejó alrededor de 1300 manuscritos en doce sistemas de escritura diferentes. La relevancia de este logro radica no sólo en que el *Mahābhārata* es la obra épica más extensa de la literatura mundial, sino en que la información que nos proporciona acerca de numerosísimos aspectos de la cultura de la India antigua es invaluable. Uno de estos aspectos es el yoga, al cual el *Mahābhārata* dedica una cantidad considerable de capítulos en sus distintos libros o *parvan,* algunos de los cuales hemos presentado en capítulos anteriores. Entre aquellos se encuentra el célebre episodio de la *Bhagavadgītā*. Ahora bien, dado que el texto del *Mahābhārata* no es uniforme, que ha sido transmitido en dos recensiones distintas (la del norte y la del sur) y en ocho versiones diferentes, la preparación de una edición crítica que pusiera de manifiesto el arquetipo textual más antiguo que puede obtenerse a partir de los manuscritos existentes era de cabal importancia.

Otro de los trabajos de especial interés para los estudios del yoga ha sido la preparación de una edición crítica del primer capítulo o *Samādhipāda* del *Pātañjala-yoga-śāstra*, llevada a cabo por Philipp Maas y publicada en 2006. Para su edición, Maas se basó en veintiún ediciones impresas y en veinticinco manuscritos en ocho sistemas de escrituras diferentes. Gracias a su investigación,

Maas concluye que el texto de los *sūtra* y el del comentario o *bhāṣya* (tradicionalmente atribuido a Vyāsa) son el fruto del trabajo de una misma persona, que bien puede identificarse con Patañjali. Resta que se lleve a cabo, no obstante, la edición crítica del texto completo del *Pātañjala-yoga-śāstra*.

De especial interés constituye también la salida a la luz de un antiguo comentario atribuido a Śaṅkara del *Pātañjala-yoga-śāstra,* editado y publicado por primera vez en 1952. Tal edición del *vivaraṇa* (como se conoce en sánscrito a este comentario), no obstante, presenta graves problemas desde el punto de vista de la crítica textual que lamentablemente afectan las dos traducciones inglesas publicadas que se basan en ella. A raíz de esto, nuevos trabajos se han llevado a cabo en esta dirección, especialmente por Kengo Harimoto.

En cuanto a la bibliografía especializada acerca de la filosofía del yoga en la antigüedad, los aportes han sido numerosos y de alto valor. Los estudios realizados a comienzos del siglo XX, con algunas notables excepciones como los trabajos de Franklin Edgerton o Louis de la Vallée-Poussin, tenían una firme dependencia de la literatura doxográfica india, es decir, los recuentos que los mismos filósofos indios desde el siglo IX, aproximadamente, compusieron acerca de las distintas corrientes filosóficas. Sin embargo, los estudiosos han ido dejando de lado tales relatos para enfocarse en mayor medida en las fuentes antiguas con el propósito de reconstruir la historia del pensamiento filosófico ligado al yoga con un abordaje historiográfico y crítico. Desde esta perspectiva, se han llevado a cabo intentos por brindar visiones comprehensivas de la filosofía del yoga y de su historia a lo largo de los siglos. Uno de los trabajos que debemos mencionar en este sentido es el libro *Yoga: India's Philosophy of Meditation* (*Las filosofías indias de la meditación*), de Gerald J. Larson y Ram S. Bhattacharya, volumen duodécimo de la *Encyclopedia of Indian Philosophies* (*Enciclopedia de las filosofías de India*), editada por Karl H. Potter. Asimismo, los trabajos de Johannes Bronkhorst, John Brockington, Edwin Bryant, Angelika Malinar, Knut A. Jacobsen y Nicholas Sutton, entre varios otros,

son publicaciones confiables y contemporáneas para el estudio de los distintos aspectos del yoga en los textos antiguos, tanto de corte literario como filosófico.

En los últimos veinte años, David Gordon White, de la Universidad de California, Santa Bárbara, ha sido probablemente el académico más influyente en los estudios que discuten los intercambios del yoga, el tantra y la alquimia. Además de un sinfín de artículos, las obras cumbre de su producción en esta línea son *The Alchemical Body: Siddha Traditions in Medieval India* (*El cuerpo alquímico: las tradiciones de los siddhas en la India medieval,* 1996) y *Sinister Yogis* (*Yoguis siniestros,* 2009). White fue editor de *Yoga in Practice* (2011), un volumen muy útil para los estudiosos del yoga en sus varias facetas. Más tarde publicó también una breve historiografía crítica sobre el *Yogasūtra* de Patañjali (2013).

En una línea similar, encontramos el valioso trabajo de Georg Feuerstein, quien falleció hace pocos años. Su extensa obra se enfocó en gran medida en el yoga, aunque también escribió sobre otros temas. Conjuntó periodos de arduo estudio con la publicación de textos de divulgación bien documentados. Un buen ejemplo de ello es *The Yoga Tradition* (1998), título que se ha reimprimido y que hemos consultado. Feuerstein compartía la anterior actitud con respecto del yoga postural, a saber, que no valía mucho la pena y que, más bien, constituía una distorsión terrible en la que no era posible hallar las metas del yoga tradicional. Esta posición, lamentablemente, no puede apreciar los desarrollos del yoga moderno en su justa medida; puesto que no son estilos indios o asiáticos, parecerían carecer de legitimidad. Sin embargo, como se ha tratado de reflejar aquí, el yoga es un árbol de múltiples ramas.

Si la cara pacífica y romántica de las religiones y los renunciantes de la India suele capturar la imaginación del público en general, en realidad existen muchas otras facetas. Algunos de los ascetas y los yoguis han participado en movimientos armados y revueltas, principalmente durante la ocupación británica. El trabajo de William Pinch, en especial en *Warrior Ascetics and India Empires* (*Los*

ascetas guerreros y los imperios indios, 2006), explora este aspecto de forma fascinante, convincente y elegante.

Para el intenso intercambio que tuvo lugar entre sufíes y yoguis, el principal especialista ha sido quizá Carl Ernst, de quien hemos extraído la mayor parte de información al respecto. Recientemente sus líneas de investigación han sido continuadas por varios estudiosos, pero también complementadas con traducciones de romances sufíes plenos de simbolismo yóguico. Tal fue el trabajo de Aditya Behl, quien desgraciadamente falleció prematuramente en 2009, quien trabajó obras como el *Madhumālatī* o el *Mirigāvatī,* interesantes muestras de los romances sufíes que se produjeron en el sur de Asia en la era premoderna.

Los estudios tántricos, sobre todo a partir de la figura central de Alexis Sanderson, han sido de gran ayuda para entender mejor el mundo del yoga. Esta corriente académica presenta un fuerte acento filológico y dedica especiales esfuerzos a la preparación de ediciones críticas, en particular de obras que no han sido publicadas todavía, una labor que nos permite adentrarnos directamente en la matriz textual de diversas tradiciones shaivas, shaktas y yóguicas, y apreciar las intrincadas interacciones que ha habido a lo largo del tiempo y el espacio del subcontinente. Algunos discípulos de esta corriente se están convirtiendo en autoridades y han contribuido con indiscutibles aportes que han replanteado las trayectorias y continuidades del yoga.

En esa línea situamos a James Mallinson y Jason Birch, principalmente. Sus contribuciones han arrojado mucha luz sobre la historia del hathayoga. De hecho, ellos han integrado un importante grupo de investigación que promete ofrecer fascinantes descubrimientos, el Hatha Yoga Project (HYP). Con apoyo del Consejo Europeo para la Investigación (ERC, por sus siglas en inglés), este magno y ambicioso proyecto dedicará arduos esfuerzos en el estudio histórico y textual del hathayoga, de 2015 a 2020. Mark Singleton es otro miembro del grupo y también un autor contemporáneo productivo y fiable. De manera conjunta, Mallinson y Singleton editaron un volumen sobre el desarrollo de distintas prácticas

yóguicas, incluyendo citas de pasajes relevantes extraídos de una gran cantidad de fuentes textuales (*The Roots of Yoga*, [*Las raíces del yoga*, 2017]).

La parte etnográfica del HYP cuenta con la participación de Daniela Bevilacqua, una joven investigadora que se ha enfocado en diversos grupos de ascetas contemporáneos. Además, Véronique Bouillier, del Centro Nacional para Investigación Científica, de París, forma parte del Consejo Asesor de este colectivo. Bouillier es en la actualidad una de las autoridades en materia de sociología y antropología de la orden de los nath-yoguis en el norte de India y en Nepal. Entre sus varias obras, destaca *Monastic Wanderers: Nath Yogi Ascetics in Modern South Asia* (*Errantes monásticos: Ascetas nath-yoguis del sur de Asia en la modernidad*, 2018). Allí, la autora ofrece sucinta y ejemplarmente diversas cuestiones de la praxis y la organización de este grupo de yoguis.

Yogi Heroes and Poets: Histories and Legends of the Naths (*Héroes y poetas yoguis: Historias y leyendas de los naths*, 2011), un volumen coeditado por David Lorenzen y Adrián Muñoz, reúne contribuciones de algunos de los especialistas más destacados en materia de nath-yoguis e intercambios yóguicos del periodo premoderno a la era contemporánea. Lidia con diferentes etapas, distintos corpus y aproximaciones. Ann G. Gold y Daniel Gold (colaboradores del volumen recién mencionado) han escrito una cantidad muy importante de artículos y libros sobre la presencia de la misma orden de yoguis, pero centrados en Rajastán y Maharashtra. El enfoque es también antropológico. Sobre todo en el caso de Ann Gold (por ejemplo en *A Carnival of Parting* [*El carnaval de la partida*], 1992), resulta sumamente interesante la manera en que desvela los ricos modos en que el vocabulario y el simbolismo del yoga se plasma en las narrativas que una orden de bardos nath canta en las plazas públicas.

Así como existe una sólida corriente de filólogos y críticos textuales, también hay un creciente interés en las formas modernas del yoga. Allí podemos citar a varios especialistas que han hecho de éstas un legítimo tema de estudio y cuyo trabajo brinda cavilaciones

igualmente fascinantes. En particular, han arrojado mucha luz sobre la interesante relación entre el yoga y diferentes ideologías de la modernidad. Quizá los principales estudiosos que pueden mencionarse son Elizabeth de Michelis, Joseph Alter, Mark Singleton y Suzanne Newcombe. Newcombe, junto con Karen O'Brien-Kop, está preparando un volumen colectivo que dará cuenta de diversas facetas del yoga y la meditación, desde diversos ángulos, perspectivas y focos regionales. En francés existe un completo e interesante estudio de la historia moderna del yoga en Francia, escrito por Silvia Ceccomori, también consultado.

Ahora bien, que los estudios sobre el yoga moderno estén cobrando auge no significa que los especialistas dejen de lado cuestiones premodernas o antiguas. Los estudios más ricos intentan trazar un panorama que permita incorporar temáticas pasadas y presentes y distintas metodologías y corpus. De este modo es que tal vez pueda juzgarse el trabajo de Anya Foxen, *Biography of a Yogi* (*Biografía de un yogui*, 2017), un cuidadoso análisis del papel que tuvo Paramahansa Yogananda en la configuración del yoga en la modernidad. De cierto modo, este trabajo continúa hasta el presente la labor de William Pinch y complementa el alcance de autores como De Michelis, Alter o Singleton.

Un trabajo reciente, *Selling Yoga* (*El yoga en venta*, 2015) de Andrea Jain, es un inteligente estudio de los mecanismos que han hecho del yoga un producto indispensable en el mercado global de la espiritualidad, así como un artículo fundamental de la cultura popular. Sin desestimar, como otros estudiosos, las variantes contemporáneas de yoga, sobre todo las posturales, la autora rastrea con mucha pericia las rutas, los actores y demuestra cómo estos yogas redefinen el mundo religioso de la época contemporánea.

APORTACIONES IBEROAMERICANAS

Si bien es cierto que en lengua española hay una literatura amorfa y no siempre confiable en materia de yoga, no podemos desdeñarla

por completo. Se puede dividir en dos principales rubros: la literatura especializada y la divulgativa o sectaria, que es infinitamente más extensa. Ambos rubros pueden incluir traducciones completas o parciales de textos clásicos.

Los textos académicos son más bien escasos y son, casi en su mayoría, traducciones de otras lenguas, notablemente del inglés y el francés, como ya se indicó antes. Aquí debemos destacar el clásico libro de Mircea Eliade, *El Yoga: inmortalidad y libertad*. Quizá el público hispanohablante interesado en el yoga ha recurrido a lo largo de varios años sobre todo a esta obra, escrita primero en rumano como tesis doctoral, en 1933, y más tarde preparada como libro revisado, en francés, en 1954, y aún posteriormente traducido al inglés en 1958. La gran circulación de este título puede constatarse con las varias ediciones y reimpresiones que ha tenido en editoriales como el Fondo de Cultura Económica (realizada a partir de la edición francesa de 1972). Eliade, el afamado historiador de las religiones, es muy reputado en el mundo de habla hispana, pero en las academias de otras latitudes su obra se ha criticado y dejado de lado desde hace algunos años. Sobre todo, se ha señalado su falta de evidencia empírica y las enormes generalizaciones en las que cae. Pese a todo, Eliade se ha convertido en la gran figura de autoridad académica sobre yoga, porque el público hispano no está actualizado en la literatura crítica en este ámbito.

No obstante, hay excepciones notables, y lo más significativo es que éstas sí proceden de nuestras latitudes. Desde hace ya algunas décadas, el peruano Fernando Tola (recién fallecido en 2017) y su pareja argentina, Carmen Dragonetti (fallecida a fines de 2018), se encargaron de investigar y publicar profusamente sobre distintos tópicos de la religión y la literatura de India desde su sólida formación filológica. El yoga, desde luego, ha ocupado un lugar importante en sus innumerables publicaciones. Entre ellas podemos mencionar, por ejemplo, su traducción comentada del libro I del *Yogasūtra* (Barcelona, 1973), la traducción de Tola de la *Bhagavadgītā* (Caracas-Buenos Aires, 1977) y *La filosofía Yoga: un camino místico universal* (Barcelona, 2006), donde los autores

realizan un análisis comparativo con algunas prácticas místicas del cristianismo. El conocimiento del sánscrito aporta rigor y valor importantes a su acercamiento. Su trabajo conjunto ha sido meticuloso, arduo y sumamente fiable, aunque sus publicaciones en editoriales latinoamericanas quizá han tenido una circulación más accidentada y limitada en la región, a diferencia de las publicaciones en editoriales españolas, que gozan de mayor circulación.

En Lima, Perú, José León Herrera trabajó en una loable empresa. Tradujo directamente del sánscrito el *Yogasūtra*, junto con el comentario *Rājamārtaṇḍa*, escrito por el rey Bhoja en el siglo XI. Se publicó en 1977 y, además del fino trabajo de traducción, se incluye una bibliografía completa de obras y ediciones acerca del *Yogasūtra* y sus exégesis. Posiblemente sea la única edición en español que incluya alguno de los comentarios tradicionales a la obra de Patañjali. Es una aportación valiosísima que, desafortunadamente, es difícil de conseguir.

No podemos dejar de mencionar a Óscar Pujol, importante sanscritista catalán formado en Benarés. Además de una larga lista de artículos y capítulos especializados en temas de filosofía y estética indias, Pujol también ha preparado traducciones invaluables de varios textos literarios y filosóficos. Aquí cabe destacar la traducción que hizo del *Yogasūtra. Los aforismos del Yoga* (Barcelona, 2016), erudita y comentada. Amén de una buena y sesuda introducción, este volumen reúne el texto original de Patañjali en sánscrito, comentarios inteligentes y accesibles del propio Pujol, y un indispensable glosario. Es una obra de referencia altamente recomendable. Un año después, Pujol y Laia Villegas publicaron el *Diccionario del yoga. Historia, práctica, filosofía y mantras* (Barcelona, 2017), un título que, si bien se dirige sobre todo a practicantes, está muy bien cuidado y preparado. La organización del material y su presentación resultan didácticas y amenas.

Atadura y liberación: las religiones de la India (1996), de los profesores de El Colegio de México David N. Lorenzen y Benjamín Preciado Solís, aunque no dedicado exclusivamente al yoga, constituye una buena introducción general al panorama religioso del

subcontinente asiático. En algunos apartados se abordan cuestiones relevantes para el yoga.

Gabriel Martino ha dedicado esfuerzos a inspeccionar minuciosamente aspectos vinculados con el yoga de la antigüedad y con la tradición exegética en torno de Patañjali. Por ello, ha trabajado muy de cerca el texto sánscrito y la tradición del *Yogaśāstra,* además de la *Bhagavadgītā* y la filosofía *sāṃkhya*. Al mismo tiempo, en más de una ocasión ha reflexionado sobre los avatares del yoga en el contexto contemporáneo, un tema aledaño a sus indagaciones acerca del estudio de las religiones indias en América Latina.

Adrián Muñoz ha publicado varios artículos y libros dedicados a textos, contextos y cuestiones del yoga en las épocas premodernas y modernas. *La piel de tigre y la serpiente: La identidad de los nath-yoguis a través de sus leyendas* (2010) versa sobre la formación de la identidad de una orden religiosa a partir de un conjunto de relatos hagiográficos. En *Radiografía del hathayoga* (2016) el autor ofrece un detallado estudio de cómo se fue construyendo esta forma de yoga y aboga por hablar de *una* cultura del yoga, en vez de *la* tradición del yoga. Ambos títulos fueron publicados por El Colegio de México.

Vale la pena destacar un proyecto colectivo de investigación que se formó en 2016 y que tiene como objetivo rastrear y estudiar la historia, la recepción y las adaptaciones de las varias formas de yoga en Latinoamérica (de donde las siglas YoLA). El grupo YoLA —integrado por especialistas de México, Argentina y Chile, y presentes tanto en estos tres países como en India, Alemania, Austria y Francia— se propone incorporar las realidades de diferentes países más allá de los circuitos habituales de estudio en materia de yoga, pero al mismo tiempo integrándolas en la óptica de la historia global.

LITERATURA DE DIVULGACIÓN

Más vasta y con una circulación mucho mayor, la fiabilidad de la literatura de divulgación suele ser indudablemente menor. El

público más "intelectual" tiende a consultar más la obra de autores como Eliade o Tola; el público más "practicante", la de los autores de difusión. Los primeros no suelen tomar en cuenta las prácticas modernas del yoga; los segundos desconocen casi por completo las tradiciones y lenguas en su contexto original. Esa brecha ha supuesto un recelo y un hálito de desconfianza mutuo que no ha ayudado a entender cabalmente la complejidad de la cultura del yoga, de la cual todos forman parte. La actitud de ambas partes, sin embargo, ha ido cambiando en la última década.

Aunque puede ser objetable, también pueden incluirse en el rubro de divulgación la publicación de traducciones de obras clásicas o influyentes, por ejemplo, versiones del *Yogasūtra*, la *Haṭhayogapradīpikā* o la *Bhagavadgītā*, principalmente, que ha sido constante. Las menos de las veces se trata de traducciones directas; en general, son ediciones traducidas desde el inglés. En la sección anterior se dio cuenta de algunas excepciones. Aquí es donde deben colocarse las múltiples ediciones de la *Bhagavadgītā* publicadas por la ISKCON. Si bien frecuentemente incluyen el texto en original, la intención de estas ediciones de la *Gītā* es proselitista y no académica. Es decir que tanto la traducción como los comentarios reflejan la interpretación particular de Prabhupada y los harekrishnas.

Existen algunos títulos difíciles de ubicar en los rubros que hemos trazado para este capítulo. Con una perspectiva mucho más decimonónica, toda la producción literaria que no se haya producido en India, ni en alguna de las lenguas indias (eminentemente el sánscrito), se colocaría en un apartado de bibliografía secundaria. Sin embargo, puesto que la visión en este volumen es hacer palpable la larga y continua historia del yoga, tenemos que considerar que títulos modernos, incluso escritos en alguna lengua europea, pueden ser considerados fuentes primarias. Además, cumplen también el papel de literatura de divulgación. Es el caso particular de *Autobiografía de un yogui* (*Autobiography of a Yogi*), de Paramahansa Yogananda. El impacto de esta obra ha sido incalculable desde que apareció en 1946, como ilustra muy bien la especial estima en que lo tenía el difunto Steve Jobs, presidente

ejecutivo de la compañía Apple. En español, la *Autobiografía* también ha gozado de una circulación importante; la han publicado editoriales tanto en la península ibérica, como en diferentes países de América Latina. Por lo general, la traducción autorizada por la propia asociación de Yogananda (SRF) es la que realizó J. M. Cuarón a inicios de la década de 1950, la cual han publicado distintos sellos editoriales.

Éste y los otros libros de Yogananda no pueden considerarse fuentes secundarias porque no representan estudios eruditos sobre historia, literatura o filosofía del yoga. Antes bien, se trata de obras originales donde el autor desarrolla sus propias perspectivas y formula su metodología.

Lo mismo sucede con la producción de los formadores del yoga postural, a saber: Krishnamacharya, Jois, Iyengar y los Desikachar. Los seguidores de estas figuras suelen consumir ávidamente las obras en cuestión. Como se mencionó en el capítulo 6, los comentarios de estos autores no necesariamente reflejan fidedignamente la filosofía expuesta por Patañjali (como también sucede con la interpretación que hace Praphupada de la *Gītā*), pero sí una exégesis moderna y pertinente para el contexto en el cual escribieron. Así, títulos como *Yogamakaranda* o *Yogarahasya*, de Krishnamacharya, se han convertido ya en clásicos, si bien fueron compuestos originalmente en telugu y después traducidos al hindi y al inglés. La visión de Krishnamacharya fue continuada sobre todo por su hijo y su nieto, T.K.V. Desikachar y Kausthub Desikachar, respectivamente. El primero de ellos, en *The Heart of Yoga* (*El corazón del yoga,* 1995) ofrece un texto con utilidad práctica; se trata de un manual para realizar sobre todo posturas, acompañado de algunas reflexiones a propósito de la filosofía patañjálica. Por su parte, el nieto ensancha el aura hagiográfica de Krishnamacharya en *The Yoga of the Yogi* (*El yoga del yogui,* 2005). Cuenta, además, con recuentos y reflexiones de sus afamados discípulos: Indra Devi, Pattabhi Jois, Iyengar y T.K.V. Desikachar. Ambos son libros fáciles de leer y están acompañados de varias fotografías.

Pero quizá haya sido Iyengar quien produjo la literatura de mayor relevancia para la práctica del yoga postural. Desde 1966 y hasta 2012 escribió varios títulos que han sido éxitos editoriales. *The Light on Yoga* (*La luz sobre el yoga*, 1966 y revisado en 1977) es ya un clásico sin lugar a dudas. Parece que Iyengar contempló una clara agenda editorial, a juzgar por los títulos que siguieron a aquél: *Light on Pranayama* (*La luz sobre el pranayama*, 1981), *The Art of Yoga* (*El arte del yoga*, 1985), *The Tree of Yoga* (*El árbol del yoga*, 1988) o *Light on the Yoga Sutras* (*La luz sobre los Yogasutras*, 1996). Estos y otros títulos se reeditan de manera continua, como reflejan los catálogos, algunos de los cuales son sellos editoriales importantes, como Kairós.

Vale la pena mencionar, asimismo, los volúmenes recientemente publicados en la colección Ananta de la editorial argentina El Hilo de Ariadna. Se trata de traducciones al español de libros publicados originalmente en inglés por grandes exponentes de la tradición contemporánea del yoga postural. Nos referimos al *Yoga Mala* (Buenos Aires, 2017), libro escrito por Pattabhi Jois y con un prólogo de Paramguru Sharathi Jois; *Yoga, salud y sanación. La tradición viva de Krishnamacharya*, de T.K.V. Desikachar y R.H. Cravens, y *El espejo del yoga*, de Richard Freeman (Buenos Aires, 2018), coeditado con Kairós.

Señalaremos ahora algunos títulos que están disponibles en el mercado, aunque es imposible agotar el rubro de obras divulgativas. La Editorial Yug, en conjunto con la Hanuman A.C., publicaron en 1989 la *Iniciación al ashtanga yoga*, de Baba Hari Dass, originalmente publicada en inglés en 1981. El éxito comercial de este título puede corroborarse con el hecho de que en 2008 se imprimió la octava edición en español. Esta obra es básicamente un manual de posturas y otras técnicas de yoga físico.

Otra traducción similar, es decir un manual práctico, es *Yoga. Guía para una vida sana*, de S.K. Sharma y Balmukan Singh (1997, la edición en inglés; 1998, la edición española). Al igual que el título anteriormente mencionado, éste también se encuentra profusamente ilustrado. Por supuesto, los libros dedicados a yogas posturales

suelen dar preferencia a ediciones ilustradas, ya que su función es ante todo didáctica. Esto es, son manuales y no obras analíticas.

En el mismo tenor encontramos el *Manual de formación para yoguis y docentes de yoga*, de Sadeva Dharmanath (Argentina, s/f). Se trata de un volumen editado por la propia congregación fundada por Sadeva, denominada Escuela de Natha Yoga, y destinada a complementar la formación de sus adeptos. En el volumen correspondiente al nivel 1, además de las descripciones para ejecutar posturas y otras técnicas, se incluyen capítulos sobre ideas filosóficas, éticas, devocionales y sectarias, y constituye una síntesis de algunos de los temas que hemos desarrollado en este libro.

También debe tenerse en consideración la gran oferta que hay en otros medios y en plataformas digitales. Si uno quisiera comprar algún título sobre yoga para un dispositivo electrónico móvil, encontrará una larga lista de títulos, tanto versiones digitalizadas de algunos libros ya mencionados, como otros producidos *ex profeso*. Si en lugar de una biblioteca digital pasamos al ámbito de las redes sociales, desde luego la producción se multiplica al infinito: oferta de cursos, fotografías, poses, dietas alimenticias, productos de higiene, etcétera. Es difícil concebir la vida de las redes sin elementos yóguicos, como también es difícil concebir una ciudad cosmopolita sin centros de yoga o presencia en la televisión. Desde luego, desde hace ya varias décadas aparecieron programas o segmentos dedicados a fomentar y dirigir sesiones de yoga para los televidentes pero, recientemente, el yoga y la televisión han producido un nuevo avatar. En 2015, dos instructores de yoga produjeron, de manera independiente, una corta serie que explora la vida y vicisitudes de una instructora de yoga en la ciudad de Nueva York. La serie fue muy aclamada, pero aún no se ha lanzado una segunda temporada, pues los creadores no dependen de ningún canal televisivo o plataforma de entretenimiento; recientemente estuvieron recabando fondos para poder producir la continuación.

CRONOGRAFÍA DEL YOGA

2600-1700 a.n.e.	Civilización del Valle del Indo
ca. 1500-1000 a.n.e.	Composición de las *saṃhitā* (Himnos védicos tempranos).
ca. 900-600 a.n.e.	Composición de los *brāhmaṇa* (textos védicos sobre liturgia y ritual).
ca. 800-500 a.n.e.	Redacción de las *upaniṣad* antiguas (textos de especulación filosófica e interpretación simbólica del ritual (*Bṛhadāraṇyaka, Chāndogya, Taittirīya, Aitareya* y *Kauṣītaki Upaniṣad*).
siglos VI-V a.n.e.	Nacimiento de Mahāvīra (fundador del jainismo) y de Siddhārtha Gautama (fundador del budismo).
s. V-IV a.n.e.	Porciones más tempranas del *Rāmāyana.*
s. III a.n.e.	Porciones más tempranas del *Mahābhārata.* Edictos y pilares del emperador Ashoka.
ca. 150 a.n.e.	Redacción de la *Bhagavadgītā.*
s. IV-II a.n.e.	Kautilya compone su *Arthaśāstra* (libro sobre política, estrategia militar y el arte de gobernar).
s. IV a.n.e. – I n.e.	Redacción de las *upaniṣad* medias. Compuestas en verso, de orientación teísta. (*Kena, Kaṭha, Īśā, Śvetāśvatara* y *Muṇḍaka Upaniṣad*).
200 a.n.e. - 200 n.e.	*Manusmṛti* (o *Leyes de Manu*, libro sobre ética y conducta social). Vatsyāyana compone su *Kāmasūtra* (obra sobre erótica y el arte del placer). Bharata Muni compone su *Nāṭyaśāstra* (obra sobre teoría estética y artes escénicas).

siglos I-II n.e.	Composición de la *Carakasaṃihtā* (tratado de medicina āyurvédica).
ca. 150-250	Nāgārjuna (filósofo budista y fundador de la escuela Madhyamaka).
siglos II-III	Estratos tardíos del *Rāmāyana.*
s. II-IV	Patañjali escribe su *Yogasūtra.*
s. IV	Estratos tardíos del *Mahābhārata.*
s. V	Composición de la *Sāṃhyakārikā* de Īśvarakṛṣṇa (texto clásico de la escuela *sāṃkhya*).
s. III-X	Composición de varios *purāṇa* (obras enciclopédicas acerca de linajes reales, mitos y leyendas).
s. VIII-IX	Śaṅkarācārya (célebre filósofo de la escuela advaita vedāntay posible autor del *Yogasūtra-bhāṣya-vivaraṇa*).
s. IX-X	Vācaspati Miśra (filósofo y autor del *Tattva-vaiśāradī*, comentario al *Yogasūtra-bhāṣya*).
s. X-XI	Abhinavagupta (reputado autor y filósofo asociado con el shivaísmo de Cachemira).
s. XI	Bhoja Rāja, autor del *Rājamārtaṇḍa,* comentario al *Yogasūtra*).
s. X-XIV	*Yogavāśiṣṭha* (obra acerca de las filosofías advaita y sāṃkhya-yoga).
s. XI- XII	Rāmānuja (célebre filósofo de la escuela Viśiṣṭādvaita).
s. XII- XVIII	Composición de las *Yoga-upaniṣad.*
1206	Comienza el Sultanato de Delhi, en el norte del subcontinente.
1336	Comienza el imperio Vijayanagara, en la meseta del Decán y el sur del subcontinente.
1400	Redacción del *Gorakṣaśataka.*
1450	Redacción del *Yogabīja.*

1400-1500	Vijñānabhikṣu (filósofo vedántico, autor del tratado *Yoga-sara-saṃgraha* y del *Yogavārttika,* comentario al *Yogasūtra-bhāṣya*).
1500	Redacción de la *Haṭhapradīpikā.*
1526	Fundación del Imperio mogol.
1500-1600	Redacción de la *Gheraṇḍasaṃhitā.*
1600-1700	Redacción de la *Śivasaṃhitā.*
1757	La Compañía Británica de las Indias Orientales logra importante victoria en la Batalla de Plassey.
1831-1891	Madame Helena Petrovna Blavatsky, cofundadora de la Sociedad Teosófica.
1838-1886	Ramakrishna (famoso místico indio).
1857	Comienza la Revuelta india. Nace Ida Craddock. Se publica el poema *Brahma*, de Ralph Waldo Emerson.
1858	Inicio del *Raj* británico.
1863-1902	Swami Vivekananda (discípulo de Ramakrishna).
1872-1950	Sri Aurobindo (filósofo, independista, poeta y yogui bengalí), autor de la *Síntesis del yoga* (1914-1921).
1883-1966	Swami Kuvalayananda, fundador del Kaivalyadhama Health and Yoga Research Center (1924) en Lonavla, Maharashtra.
1887-1963	Swami Sivananda, fundador de la Divine Life Society (1936) y del Sivananda Ashram en Rishikesh.
1888-1989	Tirumalai Krishnamacharya, "padre" del yoga moderno y maestro de B.N.S Iyengar, Desikachar, B.K.S. Iyengar, Pattabhi Jois y otros.
1893	Se celebra el primer Parlamento Mundial de las Religiones, en Chicago, EEUU; nace Yogananda.

1893-1952	Paramahansa Yogananda (líder espiritual hindú).
1896-1977	Bhaktivendanta Swami Prabhupada, fundador de ISKCON (1966) en Nueva York.
1897-1989	Sri Yogendra, fundador del Yoga Institute (1918) en Mumbai.
1899	Ida Craddock funda la Iglesia del Yoga.
1899-2002	Indra Devi, yoguini nacida en Letonia, Imperio ruso, y discípula de Krishnamacharya.
1907-1986	Mircea Eliade, célebre historiador de las religiones; autor de *El Yoga: inmortalidad y libertad* (1954).
1908-1947	Theos Bernard, pionero de "yoga tántrico" en Nueva York.
1908-1982	Muktananda, fundador de la Fundación SYDA de Siddha Yoga (1974) en Colorado, EEUU.
1916-1962	Serge Raynaud de la Ferrière, fundadador de la Gran Fraternidad Universal y autor de *Yug, yoga y yoghismo.*
1917-2008	Maharishi Mahesh Yogi, fundador del movimiento Meditación Trascendental.
1929	Yogananda visita México.
1929-2004	Harbhajan Singh Khalsa, fundador de 3HO y divulgador de kundalini yoga.
1947	Independencia de India y Pakistán. Serge Raynaud de la Ferrière viaja a Estados Unidos y América Latina. Muere Theos Bernard.
1948	Se funda la Gran Fraternidad Universal en Caracas, Venezuela.
1955-	Gurumayi Chidvilasananda, discípula de Muktananda y actual líder espiritual de Siddha Yoga.
2002	Fallece Indra Devi en Argentina.
2009	Fallece Pattabhi Jois, creador del estilo vinyasa ashtanga yoga.

2014	Fallece B.K.S. Iyengar, fundador del estilo Iyengar Yoga. La ONU decreta la instauración del Día Internacional del Yoga.
2015	Se celebra el primer Día Internacional del Yoga.

GLOSARIO

advaita vedānta – Una de las seis principales escuelas de filosofía clásica (*darśana*) de la India. Propone un sistema filosófico no dualista, donde el alma individual (*ātman*) y el Alma Universal (*brahman*) se identifican plenamente.

advaitin – Partidario de la filosofía *advaita vedānta*.

ahaṃkāra – Lit. "hacedor de yo". Egoidad; la concepción individual del yo. Uno de los *tattva* de la filosofía *sāṃkhya*. El segundo de los productos de *prakṛti*, derivado del primero de estos, *buddhi*. En este mismo sistema, es uno de los componentes del *liṅga śarīra*. En el *sāṃkhya* patañjálico podría pensarse que su equivalente es *asmitā* (lit. "yo-soy-dad") uno de los tres componentes de *citta*, junto con *buddhi* y *manas*.

akartṛ – Lit. "no hacedor". Una de las características de *puruṣa*, que no actúa. Se contrapone al carácter hacedor (*kartṛ*) de *prakṛti*, que se desenvuelve produciendo incesantemente y transformándose.

amṛta – Ambrosía; lit. "imperecedero; sin muerte". Se refiere, por un lado, al néctar de la inmortalidad y, por el otro, al soma que, según el hathayoga, constituye un líquido vital depositado en el chakra superior.

anāhata – Chakra o centro de energía ubicado cerca del corazón.

ānanda – Felicidad; dicha.

āsana – Lit. "asiento". En la jerga del yoga, se refiere a una postura del cuerpo. Es el tercer miembro en el modelo de *aṣṭāngayoga* patañjálico, donde sólo se habla de una postura. En hathayoga y sistemas posteriores, se desarrollará una ciencia especializada con un gran y creciente número de *āsana*.

asmitā – Lit. "yo-soy-dad". Es el egoísmo propiamente dicho. Uno de los componentes de *citta* en el *sāṃkhya* patañjálico, junto con *buddhi* y con *manas*. El término alude también a una de las cinco aflicciones o *kleśa*.

ashram (āṣrama) – Eremita; lugar de residencia de ascetas y renunciantes. Después se convirtió también en el nombre de los lugares de retiro total o temporal de adeptos de algún grupo religioso.

aṣṭāṅga – Óctuple. Compuesto por ocho (*aṣṭa*) miembros (*aṅga*).

ātman – Se puede traducir como "alma", "espíritu", "sí mismo". Por lo general designa el alma encarnada, fincada en una personalidad individual, la cual experimenta el mundo material y es víctima de limitaciones y obstáculos como los *kleśa*.

avidyā – Ignorancia. El primero de los *kleśa* o aflicciones señalados por Patañjali. Es el suelo fértil en el que crecen las otras aflicciones.

avyakta – En la filosofía *sāṃkhya* este término alude al estado no desarrollado de *prakṛti* o de la naturaleza, que se desenvuelve en ciclos de manifestación, atravesando estados no manifestados. En éstos, los *tattva* o productos de *prakṛti* se disuelven en la naturaleza primordial para luego volver a surgir en un nuevo ciclo cósmico.

bandha – Lit. "atadura, amarre". Técnicas de contracción cuya finalidad es regular, controlar o forzar el flujo de energías y vientos dentro del cuerpo.

bhakta; bhakti – Respectivamente, "devoto; devoción". Es el practicante de una fe en particular; alguien que se entrega a Dios a través de su *bhakti*, "devoción".

bīja – Lit. "semilla"; sílaba sagrada de un mantra; origen o causa. Objeto de la meditación. Patañjali distingue entre un *samādhi* con *bīja*, es decir, con objeto, y un *samādhi* sin bija, es decir, sin objeto. Este último constituye el estado más alto de concentración al que puede acceder un yogui, de acuerdo con Patañjali.

bindu – Lit. "gota"; marca, centro. En hatahayoga suele designar una porción de *amṛta*.

brahman – Designa al Ser Absoluto, el Gran Espíritu del Universo del cual emanan todas las criaturas y al cual se aspira retornar.

brāhmaṇa – Corpus literario de carácter litúrgico. Textos que explican y dan las instrucciones para ejecutar diversos rituales védicos.

buddhi – Intelecto, la facultad perceptiva o intelectiva. En la filosofía *sāṃkhya,* es el primer producto de *prakṛti. Buddhi* engendra, a su vez, al *ahaṃkāra*. En términos psicológicos, su función principal

parecería involucrar la voluntad, la comprensión, la determinación y el pensamiento intuitivo. Es el principio o *tattva* capaz de alcanzar el mayor grado de sutileza y, por ende, de reflejar con mayor pureza la luz de la conciencia que es *puruṣa*.

buddhīndriya – En la filosofía *sāṃkhya*, las capacidades (*indriya*) del conocimiento son también llamados *jñānendriya*. Comprenden la vista, el oído, el olfato, el gusto y la piel.

caitanya – Conciencia, inteligencia, espíritu.

chakra [***cakra***] – Lit. "Círculo, rueda". Designa los diversos centros de energía yóguica que recorren verticalmente el cuerpo sutil. Por lo general, el haṭhayoga habla de seis chakras, aunque en diversos textos se ofrecen otros modelos.

cit – Conciencia; pensamiento; espíritu.

citta – Mente; pensamiento; inteligencia. En el *sāṃkhya* patañjálico es la unidad psicológica del hombre. Involucra a *buddhi* o intelecto, *manas* o mente y *asmitā* o ego. En las traducciones, suele aparecer como "mente", lo que produce confusión con el término sánscrito *manas* (también traducido como "mente"). Es el componente del hombre al que Patañjali se dedica con mayor énfasis en su tratado, puesto que el *Yogasūtra* concibe el yoga como la restricción de las actividades propias de *citta*.

darśana – Percepción ocular; muestra o exhibición visual. Sinónimo de escuela filosófica. Palabra que denomina también los distintivos que portan los nāth-yoguis en los lóbulos.

deha – Cuerpo. En la exposición *sāṃkhya* de la *Bhagavadgītā* es uno de los dos componentes del hombre, junto con *dehin*. *Deha* muere, se transforma, actúa y padece. No constituye la verdadera naturaleza del hombre y es uno de los conceptos clave en la enseñanza que Krishna brinda a Arjuna en la *Bhagavadgītā*.

dehin – Lit. "poseedor del cuerpo; corpóreo". En la exposición *sāṃkhya* de la *Bhagavadgītā* es uno de los dos componentes del hombre, junto con *deha*. El *dehin* no muere, no mata, ni puede ser matado. Es *akartṛ*, no-hacedor, tal como se concibe al *puruṣa* en el *sāṃkhya* clásico. El binomio *deha-dehin* y la identificación de la verdadera naturaleza del hombre con el *dehin* es una de las cuestiones centrales de la enseñanza de Krishna en el comienzo de la *Bhagavadgītā*.

dhāraṇā – Concentración mental; fijación. El sexto miembro en el modelo de *aṣṭāṅgayoga* patañjálico. El primero de los tres miembros internos (*saṃyama*). Consiste en atar o enfocar la mente en un solo objeto.

dhyāna – Concentración establecida, meditación. El séptimo miembro en el modelo de *aṣṭāṅgayoga* patañjálico. El segundo de los miembros internos (*saṃyama*). Consiste en sostener en el tiempo el enfoque de la mente en un solo objeto (*dhāraṇā*).

draṣṭṛ – Observador, vidente, testigo. Término con el que el *sāṃkhya* patañjálico alude a *puruṣa*, al sí mismo auténtico del hombre, que se caracteriza por ser energía de conciencia pura (*citi-śakti*) y por ser no-hacedor (*akartṛ*).

duḥkha – Infelicidad, sufrimiento. Desagradable, difícil, penoso.

dveṣa – Aversión; desagrado.

granthi – Lit. "nudo"; punto donde convergen las *nāḍī* y los chakras.

guṇa – Lit. "hilo". Especie; elemento; atributo o propiedad; cualidad; característica constitutiva. En la filosofía *sāṃkhya*, las tres cualidades de *prakṛti* o naturaleza son, *sattva*, *rajas* y *tamas,* y cualifican todas las transformaciones o principios (*tattva*) derivados de *prakṛti*.

iḍā – Nombre de un canal de energía sutil, o *nāḍī*, que fluye por el costado izquierdo del cuerpo yóguico.

indriya – Sentidos; órganos sensoriales.

Īśvara – Señor. Deidad concebida como principal entre las otras deidades. Dios. En *Bhagavadgītā*, por ejemplo, Krishna es llamado *Maheshvara* (gran *Īśvara*) y yogeshvara (*Īśvara* del yoga). En *Yogasūtra*, se dedican algunos pocos aforismos a discutir su naturaleza y las prácticas asociadas a él. Es caracterizado como un *puruṣa* especial, no afectado por las acciones ni por las aflicciones, como omnisciente y como el maestro de los antiguos yoguis, ya que tampoco el tiempo lo afecta. Las prácticas asociadas a él son la repetición del mantra *om* y la concentración de la mente en Īśvara (*īśvarapraṇidhāna*). Esta última práctica, además de promover el *samādhi*, forma parte del *kriyā-yoga* y de los *niyama* u observancias.

jīvan-mukti – Lit. "liberación en vida"; estado emancipatorio colmado de facultades extraordinarias. Se trata de una de los objetivos que persiguen varias corrientes tántricas y yóguicas, incluyendo el hathayoga.

jñāna – Conocimiento, sabiduría, gnosis.

jñānendriya – Órganos cognitivos y perceptivos.

kaivalya – Aislamiento, soledad. La finalidad que persigue el *sāṃkhya*, tanto en su forma clásica, expuesta en la *Sāṃkhya-kārikā* de Īśvarakṛṣṇa, como en el *sāṃkhya* patañjálico. Es el resultado de comprender la naturaleza auténtica del *puruṣa* como radicalmente diferente de *prakṛti* y de sus transformaciones. El yoga patañjálico añade a esta comprensión, como condición para alcanzar el aislamiento, la completa restricción de las actividades de la mente. *Kaivalya* involucra la disociación entre *puruṣa* y *prakṛti* y da lugar al cese del ciclo de las reencarnaciones.

karmendriya – Los sentidos u órganos (*indriya*) de la acción (*karman*). Son el habla, las manos o la aprehensión, los pies o la locomoción, el ano o la excreción y los órganos genitales o la reproducción.

kaula – Nombre de una corriente o familia (*kula*) tántrica que rinde culto principalmente a diosas y a *yoginī*, una clase de fieros seres femeninos prodigiosos. Según algunas tradiciones, el yogui Matsyendra habría pertenecido originalmente a una corriente *kaula*.

kleśa – Aflicciones, obstáculos para alcanzar la plenitud. En la filosofía patañjálica, los *kleśa* son cinco: ignorancia (*avidyā*), egoísmo (*asmitā*), deseo apasionado (*raga*), odio (*dvesha*) y apego a la vida (*abhinivesha*). El yogui, de acuerdo con Patañjali, debe lograr que las actividades de su mente (*citta-vṛtti*) estén libres de aflicciones o kleśa, pues traen aparejado sufrimiento. Luego deberá lograr la restricción de toda actividad en su mente.

kriyā-yoga – Yoga de la acción purificatoria. En *Yogasūtra*, es una práctica que involucra el ascetismo (*tapas*), el estudio individual (*svādhyāya*) y la concentración en *Īśvara* (*īśvarapraṇidhāna*). Siglos más tarde, Yogananda utilizará la nomenclatura para referirse a una práctica integrada por el control de la respiración y la repetición de mantras.

kumbhaka – Lit. "jarrón". Técnica de control de la respiración (*prāṇāyama*). Representa la retención, el segundo de los tres movimientos naturales de la respiración.

kuṇḍalinī – Poder "serpentino". Es una energía sutil que algunas escuelas

yóguicas y tántricas ubican en el chakra inferior. La activación de esta energía produce poderes y permite, eventualmente, alcanzar el chakra superior, donde se logra la perfección total.

laya – Disolución; extinción; reposo; inactividad mental. A veces designa la fase final de la meditación profunda, donde la mente se diluye en un estado de indiferenciación.

mahā-bhūta – En la filosofía *sāṃkhya*, alude al último conjunto de *tattva* emitidos por *prakṛti*. Suele traducirse como los (cinco) elementos: eter (*ākāśa*), aire (*vāyu*), fuego (*tejas*), agua (*jala*) y tierra (*pṛthvī*). No engendran otros *tattva* y son engendrados por los *tanmātra*, también llamados "elementos sutiles".

manas – Mente. *Órgano interno de la percepción.* El sentido unificador de las funciones de los cinco sentidos del conocimiento y de los cinco sentidos de la acción. Actúa como un intermediario entre el intelecto (*buddhi*) y el *ahamkāra*, por una parte, y los sentidos del conocimiento y de la acción, por otra.

maṇipura – Chakra o centro de energía sutil ubicado cerca del ombligo.

mantra – Fórmula verbal; oración, frase o sílaba mística.

māyā – Ilusión; engaño; irrealidad.

mokṣa – Liberación del ciclo de las reencarnaciones. Finalidad que persigue el yoga y todas las corrientes filosóficas y religiosas *āstika* de la India.

mudrā – Lit. "sello, estampa"; en hathayoga, nombre de una técnica especial de contracción. En la danza y la iconología también designa gestos manuales.

mukti – Liberación. Sinónimo de *mokṣa*.

mūlādhāra – Chakra o centro de energía sutil ubicado cerca de la base de la espina dorsal.

nāḍī – Lit. "río, vena". Son múltiples corrientes de energía sutil que recorren el cuerpo. Los tres principales son: īḍā, *piṅgalā* y *suṣumnā*.

nirodha – Restricción. En el *Yogasūtra* es el concepto central de su concepción del yoga y alude al proceso de atenuación y cesación de las actividades o *vṛtti* de la mente. Da lugar a *kaivalya* o aislamiento y a la liberación o *mokṣa*.

niyama – Deberes; observaciones; normas. Prescripciones. En el *aṣṭāṅyoga* patañjálico es el segundo miembro. Comprende la pureza

(*śauca*), el contentamiento (*saṃtoṣa*), el ascetismo (*tapas*), el estudio propio de los textos sagrados (*svādhyāya*) y la concentración en *Īśvara* (*īśvarapraṇidhāna*).

panth – Camino, senda; secta.

paramparā – Linaje, sucesión, línea de transmisión; tradición.

piṅgalā – Nombre de un canal de energía sutil o *nāḍī* (ver), que fluye por el costado derecho del cuerpo yóguico.

pradhāna – En la filosofía *sāṃkhya*, la naturaleza primordial que es causa de los *tattva*. Es interpretado como un equivalente de la naturaleza o *prakṛti* en su estado no manifiesto (*avyakta*).

prakṛti – Lit. "proacción". Es el término con el cual la filosofía *sāṃkhya* alude a uno de los dos principios eternos y no engendrados (el otro es *puruṣa*), y es el único de estos dos que tiene poder productor. A partir de *prakṛti* se generan todos los distintos *tattva* (excepto *puruṣa*). Es caracterizada, por tanto, como agente (*kartṛ*), pero es también inconsciente o *acetana*. Atraviesa ciclos de manifestación y de estado no manifiesto. En el primer caso, da lugar a la emisión (*sarga*) de los *tattva*, mientras que en su estado no manifiesto los *tattva* son reabsorbidos. Suele traducirse como "materia" o como "naturaleza".

prāṇa – Aliento; energía vital.

prāṇāyāma – Lit. "Control del aliento". Es una de las principales metas del haṭhayoga, la cual se obtiene mediante diversas técnicas de concentración, control y retención de la respiración. Es el cuarto miembro en el *aṣṭāṅgayoga* patañjálico.

pratyāhāra – Control; restricción de la mente; retraimiento.

pūjā – Culto, veneración, ofrenda.

pūraka – Inhalación; es el término que designa al primero de los tres movimientos del ciclo de la respiración.

purāṇa – Lit. "antiguos". Enorme corpus literario de carácter enciclopédico; a grandes rasgos, relata historias de dioses, héroes, linajes de reyes, y reinos míticos y legendarios. Suele haber varios *purāṇa* dedicados a alguna de las divinidades principales del hinduismo.

puruṣa – En lenguaje no técnico, significa persona u hombre. En la filosofía *sāṃkhya*, la mónada espiritual del hombre. Constituye el sí mismo auténtico del hombre. Patañjali lo caracteriza como *citi-śakti*

(poder de conciencia) y se refiere a él también como *draṣṭṛ* (vidente, testigo). El *sāṃkhya* clásico lo caracteriza como *cetana* (consciente), no afectado por los tres *guṇa*, eterno, no engendrado y no-hacedor (*akartṛ*). El *sāṃkhya* clásico postula la existencia de una multiplicidad de *puruṣa* o mónadas espirituales, idea con la que Patañjali concuerda.

rajas – Uno de los tres *guṇa*. En filosofía se refiere a la actividad, el movimiento y la capacidad de acción. En otros contextos también puede designar el fluido menstrual.

recaka – Exhalación; es el tercero de los tres movimientos que forman el ciclo de la respiración.

sādhaka – Practicante; seguidor de una *sādhanā*.

sādhanā* o *sādhana – Conjunto de prácticas espirituales y disciplinas físicas que, en un sentido genérico, poseen una meta soteriológica.

sādhu – Renunciante; hombre santo o virtuoso.

sahasrāra – Chakra o centro de energía sutil ubicado cerca de la cresta craneal.

śaiva – Shivaíta. Partidario del dios Śiva o de alguna filosofía relacionada con él.

śākta – Relativo a la diosa o Śakti; adepto de Śakti o de alguna filosofía o culto relacionada con ella.

śakti – Lit. "energía". En minúscula designa energía o poder en general; en el contexto del yoga y el tantra, se refiere a la poderosa energía sutil que reside dentro del cuerpo. En mayúscula designa a la Diosa, entendida como la Energía Cósmica y Divina.

samādhi – Concentración mental profunda y plena, trance; absorción mental. El comentario de Vyāsa al *Yogasūtra* define al yoga como *samādhi*. Es el último miembro del *aṣṭāṅgayoga* patañjálico. Patañjali distingue varios grados. Uno de ellos es con semilla u objeto y, por ende, con actividad cognitiva. El grado superior es sin objeto y, por lo tanto, sin actividad cognitiva. Esta segunda clase de *samādhi* se correspondería con la restricción completa de las actividades de la mente y constituye el fin que persigue el yoga patañjálico. También se utiliza como nombre de los túmulos donde se entierra a los yoguis.

sāṃkhya – Escuela filosófica o *darśana* antiguo de la India. Se caracteriza por la enumeración y clasificación de los elementos constitutivos

de la realidad (*tattva*). Postula la existencia de una multiplicidad de mónadas espirituales (*puruṣa*) que se contraponen a una única naturaleza (*prakṛti*) a partir de la cual surgen los veintitrés *tattva* que componen los aspectos psicológicos y físicos del hombre y del mundo. Es un sistema dualista.

sampradāya – Linaje, tradición, línea de transmisión de alguna enseñanza; secta.

saṃsāra – El ciclo de la reencarnación. Designa el mundo fenoménico o de las apariencias. En sentido estricto, se refiere al mundo donde el alma transmigra y renace.

saṃskāra – Impresiones de vidas y experiencias pasadas en el inconsciente o la mente.

saṃyama – Amarrar; atar juntos. Nombre técnico que designa la conjunción de *dhāraṇā*, *dhyāna* y *samādhi* en el *Yogasūtra*. Control de los sentidos.

saṃyoga – Asociación. Término que el *sāṃkhya* utiliza para aludir a la conjunción aparente entre *puruṣa* y *prakṛti*. El yoga patañjálico entiende esta asociación como una conformación aparente del vidente (*puruṣa*) con las modificaciones o *vṛtti* de la mente de las que aquél es consciente. Īśvarakṛṣṇa toma la imagen del ciego y el cojo como analogía para explicar la asociación entre *prakṛti* y *puruṣa*, también utiliza el símil de la bailarina y el espectador. Paradójicamente, la finalidad de la asociación es el aislamiento (*kaivalya*) de *puruṣa*, así como su contemplación de *pradhāna* o naturaleza primordial.

saṃnyāsin (también ***sannyāsī***) – Renunciante; aquel que ha tomado los votos de la renuncia (*saṃnyāsa*). Es quien renuncia a su papel como ente social para dedicarse a la austeridad y el camino religioso.

sant – Santo, hombre piadoso; partidario de alguno de los varios movimientos poéticos de devoción mística. Puede o no ser *saṃnyāsin*, pero por lo general siempre es *bhakta*.

śāstra – Escritura; tratado; ciencia.

satkāryavāda – Doctrina de la causalidad defendida por la escuela *sāṃkhya*, tanto clásica como patañjálica. Sostiene que todo efecto está contenido en su causa y que nada verdaderamente nuevo surge en el proceso de transformación que se observa en el mundo.

sattva – Uno de los tres *guṇa*. Incluye la pureza, la ligereza y la blancura.

siddha – Lit. "perfecto, experto, consumado". Es el poseedor de *siddhi*. En algunos contextos funge como sinónimo de perfecto practicante, yogui, adepto, tántrico, alquimista.

siddhi – Sinónimo de *vibhūti*. Lit. "perfección, éxito". Por extensión, también designa poderes extraordinarios como la clarividencia o la levitación, posibles de obtener gracias a la práctica intensa.

sikh*; *sikhismo – Religión monoteísta fundada por el gurū Nānak en el siglo XV; prescribe la creencia en un Dios único, eterno e impersonal. Un sikh es aquel que profesa el sikhismo.

soma – Término técnico de especial uso en algunas escuelas de yoga para referirse a la ambrosía. Originalmente se refería a la planta del soma y a la Luna.

śraddhā – Fe. Condición necesaria para adentrarse en la práctica de yoga y para la devoción.

śruti – Lit. "lo que se oye". Término con el que se alude a la literatura védica que se concibe como revelación de origen divino. Incluye las *sāṃhitā* védica, los *brāhmaṇa*, los *āraṇyaka* y las *upaniṣad*.

sukha – Dicha; feliz; agradable, cómodo.

suṣumnā – Nombre de un canal de energía sutil, o *nāḍī*, que fluye por en medio del cuerpo yóguico.

sūtra – Lit. cordón, línea, hebra. Técnicamente designa serie de aforismos de textos de autoridad que memorizaban maestros y discípulos.

svādhiṣṭhāna – Chakra o centro de energía sutil ubicado cerca de los genitales

svādhyāya – Estudio o recitación individual de los textos sagrados. Patañjali lo integra dentro de su práctica de *kriyā-yoga* y también entre los *niyama* o prescripciones.

tamas – Uno de los tres *guṇas*; pesadez, torpor, oscuridad.

tapas; tapasya – El calor generado a través de las austeridades. Por extensión, ascetismo. Patañjali lo integra dentro de su práctica de *kriyā-yoga* y también entre los *niyama* o prescripciones.

tattva – Término con el que se alude a los distintos principios o elementos constitutivos de la realidad. El *sāṃkhya* distingue veinticinco *tattva*: *puruṣa*, *prakṛti*, *buddhi*, *ahaṃkāra*, *manas*, las cinco facultades

del conocimiento (*buddhīndriya*), las cinco facultades de la acción (*karmendriya*), los cinco elementos sutiles (*tanmātra*) y los cinco elementos toscos (*mahābhūta*). El término también se utiliza para hacer referencia a lo real en general.

upaniṣad – Corpus de textos védicos de carácter filosófico y textos fundamentales para la mayoría de los *darśana*. Existen *upaniṣad* "menores" y posteriores que suelen agruparse en función de alguna diosa o dios, o bien de algún gran tema en común, como el yoga.

vairāgya – Rechazo; desapego; renuncia.

vaiṣṇava – Vishnuíta. Partidario del dios Viṣṇu o alguna filosofía relacionada con este dios. Puede incluir a los seguidores de los dioses Rāma o Krishna, a menudo manifestaciones de Viṣṇu.

vāsanā – Impresión subliminal en el inconsciente y que se alimenta con las acciones, emociones y deseos del individuo.

vāyu – Viento; aliento.

Veda – La revelación divina por excelencia. Son los antiguos textos que constituyen la base de la cultura brahmánica y la religión védica, compuestos por tres tipos de géneros o corpus: *saṃhitā*, *brāhmaṇa* y *araṇyaka* y *upaniṣad*.

viśuddhi (también *viśuddha*) – Chakra o centro de energía sutil ubicado cerca de la garganta.

vṛtti – Fluctuaciones mentales; turbulencia de la mente; procesos mentales. Patañjali distingue cinco *vṛtti*: los medios para el conocimiento correcto (*pramāṇa*), el error (*viparyāya*), la conceptualización (*vikalpa*), el sueño (*nidrā*) y la memoria (*smṛti*). Estos pueden ser afligidos o no afligidos. El yogui debe lograr que sus *vṛtti* estén libres de aflicciones y luego que su mente esté libre de *vṛtti*. La restricción de los *vṛtti*, en efecto, es una finalidad del yoga patañjálico, pues tal estado da lugar al aislamiento (*kaivalya*) de *puruṣa* y, finalmente, a la liberación.

yama – Restricciones éticas; abstinencias, observancias. El primero de los ocho miembros del *aṣṭāṅgayoga* patañjálico. Comprende la no violencia (*ahiṃsā*), veracidad (*satya*), no robar (*asteya*), castidad (*brahmacarya*) y desprendimiento de los bienes (*aparigraha*).

Historia mínima del yoga
se terminó de imprimir en octubre de 2019,
en los talleres de Gráfica Premier, S.A. de C.V.,
Calle 5 de Febrero 2309, col. San Jerónimo Chicahualco,
52170, Metepec, Estado de México.
Portada: Pablo Reyna.
Tipografía y formación: Nieves Dánae.
Cuidado de la edición: Diana Goldberg y
la Dirección de Publicaciones de El Colegio de México.
La edición consta de 1000 ejemplares.

¿Qué es el yoga? ¿Es una religión o una filosofía? ¿Es un deporte, una forma de meditación o un estilo de vida? Este libro ofrece una minuciosa reconstrucción de los orígenes y transformación del yoga desde sus primeras formulaciones hasta la actualidad. Lejos de centrarse en una sola concepción, repasa los variados desarrollos del yoga en un extenso recorrido que va del sur de Asia a Iberoamérica. Nutrido de las investigaciones académicas más actuales y escrito en un estilo sencillo, los autores presentan un panorama amplio y riguroso de un fenómeno muy divulgado, aunque no siempre bien comprendido. Se trata de una síntesis histórica que busca explicar por qué el yoga se ha convertido en un componente esencial de una cultura global interesada en promover otras formas de entender y sentir la vida.

EL COLEGIO DE MÉXICO

ISBN: 978-607-628-945-7

Historia MÍNIMA